

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Jarmila Řeháková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Postoje středoškolské mládeže ke zdravé výživě

Attitude of secondary school youth to the healthy nutrition

Bc. Jarmila Řeháková

Vedoucí práce: Ing. Bc. Váchová Alena, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a střední školy pedagogika – výchova ke zdraví

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Postoje středoškolské mládeže ke zdravé výživě vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha

30. 6. 2016

.....

podpis

Poděkovat bych chtěla své vedoucí práce Ing. Bc. Váchové Aleně, Ph.D. za podnětné a tvůrčí připomínky a věnovaný čas. Poděkování patří také manželovi a celé mé rodině, že mi byli oporou, podporou i hnacím motorem zároveň.

## Obsah

1	Úvod .....	6
2	Teoretická část .....	7
2.1	Vývoj dospívajících .....	7
2.1.1	Emoční vývoj .....	8
2.1.2	Tělesná proměna a její význam .....	9
2.1.3	Sociální a citový vývoj .....	10
2.1.4	Rodina, vztahy s rodiči .....	11
2.1.5	Identifikace s vrstevnickou skupinou .....	11
2.2	Volnočasové a sportovní aktivity.....	12
2.2.1	Volný čas .....	13
2.2.2	Sport.....	14
2.3	Zdravá výživa.....	15
2.3.1	Skladba stravy.....	17
2.3.2	Výživa dospívajících .....	20
2.3.3	Výživová doporučení pro obyvatele ČR.....	21
2.3.4	Způsoby stravování středoškolské mládeže .....	22
2.3.5	Stravování v rodině .....	23
2.4	Fyziologie výživy .....	25
2.5	Výchova ke zdraví .....	26
2.6	Zdravý životní styl .....	27
2.6.1	Tělesná aktivita – fyzická zdatnost a kondice .....	28
2.6.2	Duševní hygiena – životní rovnováha .....	29
2.6.3	Rizika návykových látek.....	30
3	Praktická část .....	32

3.1	Výzkumné dotazníkové šetření.....	32
3.1.1	Místo výzkumu .....	32
3.1.2	Výzkumný nástroj.....	32
3.1.3	Výzkumný vzorek a průběh výzkumu .....	33
3.1.4	Téma výzkumu a stanovení předpokladů .....	33
3.2	Výsledky výzkumu .....	34
3.2.1	Složení výzkumné skupiny .....	34
3.2.2	Vědomostní položky dotazníku .....	35
3.2.3	Preferovaný styl stravování .....	42
3.2.4	Rodinné stravovací zvyklosti.....	47
3.2.5	Sportovní aktivita.....	50
3.2.6	Pravidelnost ve stravě, snídane .....	53
3.2.7	Oběd – školní jídelna, školní kantýna.....	57
3.2.8	Ovoce a zelenina .....	62
3.2.9	Dopolední a odpolední svačina.....	66
3.2.10	Večere .....	68
3.2.11	Pitný režim .....	70
3.2.12	Káva, energetické nápoje, alkohol a kouření.....	73
3.2.13	Pojem zdravá výživa a zdravý životní styl .....	79
3.3	Závěrečné shrnutí dotazníkového šetření.....	85
3.4	Diskuse a vyjádření k předpokladům.....	88
3.5	Školní projekt zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl .....	91
4	Závěr .....	97
5	Přílohy.....	98
5.1	Seznam použitých informačních zdrojů.....	99

# 1 Úvod

V průběhu mé pedagogické praxe na střední škole sleduji, jak se postupně zhoršuje způsob stravování středoškolské mládeže na naší škole. Žáci stále ve větší míře preferují nevhodné potraviny a nezdravé stravovací návyky, ačkoliv velmi dobře vědí, že nesprávná výživa je v současné době významným faktorem, který se v pozdějším věku podílí na vzniku řady chronických neinfekčních onemocnění. Tyto nevhodné návyky se objevují i u žáků, kteří studují obory s gastronomickým a potravinářským zaměřením, učební obory kuchař – číšník, řezník – uzenář, cukrář, pekař a prodavač. Jedná se o žáky, kteří si potraviny a výživu vybrali jako svou životní profesi. V odborných předmětech gastronomického zaměření se žáci seznamují podrobně s důležitostí zdravé výživy a zdravého životního stylu. Ve výuce se věnují jednotlivým potravinám, pochutinám i nápojům a učí se o jejich charakteristice, složení a hodnocení jakosti.

Prováděné výzkumné šetření se zaměřuje na skutečnost, jestli získané informace absolventi využívají pro svůj osobní život a zda mají lepší stravovací návyky a dosažené znalosti o zdravé výživě než druhá dotazovaná skupina, která na sledované střední škole studuje obory s technickým zaměřením a nemá zařazený v učebních osnovách žádný předmět s touto problematikou.

Je snahou odhalit, zda existují možné rozdíly ve způsobu stravování ovlivněné pohlavím, sportovní aktivitou, rodinou či skupinou vrstevníků. Získané výsledky dotazníkového šetření budou následně využity i v praxi. Dosažené informace pomohou k sestavení školního programu zaměřeného na zdravou výživu a zdravý životní styl žáků, kteří studují na sledované střední škole.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Vývoj dospívajících**

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí (Vágnerová, 2005). Dochází ke komplexní proměně osobnosti v oblasti somatické, sociální i psychické. Dospívání zahrnuje jednu dekádu života, konkrétně od 10 do 20 let. Toto období se dělí na fázi rané adolescence a období střední a pozdní adolescence. Raná adolescence je označovaná jako pubescence a zahrnuje přibližně prvních pět let dospívání. V diplomové práci oslovuji středoškolskou mládež ve věku od patnácti let, tedy dospívající, kteří patří do skupiny označované jako střední a pozdní adolescence, jenž zahrnuje období od 15 do 20 let.

Změny v tomto období jsou podmíněny biologicky, ale ovlivňují je také psychické a sociální faktory. V tomto vývojovém období bychom měli více dbát na harmonický a rovnoměrný rozvoj tělesných a duševních schopností. Mezi rozhodující faktory uspokojivého tělesného a duševního vývoje jedince patří kvalita přijímané potravy a živin v ní obsažených. Tyto normy podléhají modifikacím v souvislosti s prohlubujícími se poznatky o potřebách organismu v různých životních obdobích, respektují individuální rozdíly ve schopnosti využívání přijímaných látek, a to vše v závislosti na způsobu života, úrovni fyzické aktivity, ekologických podmínkách a dalších faktorech (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Slovo adolescence pochází z latinského slova „adolescere“, které znamená „dozrávat“. Fyzických změn u adolescentů si všimneme velmi snadno, kdyby však byly vidět i ty emocionální, bylo by patrné, že jsou ještě výraznější a dramatictější. Jednou kdosi řekl, že puberta je živoucím důkazem toho, že matka příroda má smysl pro humor. Adolescence je období prudkých změn, neukázněnosti, náladovosti, protestů a zdravotních rizik. Na konci tohoto období je zrození mladého dospělého člověka. Dospívající v řešení problémů již dokáží připustit možnost více řešení, dovedou uvažovat systematicky, osvojují si abstraktní způsob myšlení. Získané poznatky dokáží interpretovat v kontextu logicky možných závěrů (Vágnerová, 2005).



Společnost na jedince vytváří neustálý tlak. Podle Macka (2003) se však zároveň jedná o přechodné období, ve kterém není zcela jasně stanoveno, jaká pravidla pro dospívající platí a především od jaké doby. Také uvádí, za podpory nejnovějších výzkumů dospívajících v České republice, že se nemusí nevyhnutelně jednat o období konfliktů a bouří (Macek, 2003).

### **2.1.1 Emoční vývoj**

Dospívání je ovlivněno hormonální proměnou, která se projevuje především změnami v oblasti citového prožívání. Emoční reakce jsou ve srovnání s dřívějšími projevy nápadnější a ve vztahu k podnětům méně přiměřené. Citové prožitky adolescentů jsou intenzivní, avšak krátkodobé a proměnlivé. V některých případech si nedokáží dospívající ani vysvětlit příčinu svých emocí a bývají i pro ně samotné spíše nepříjemné. Mezi časté projevy patří rozmrzelost ba i podrážděnost, smutek i pláč a celkové zhoršení nálady. Toto prožívání se může navenek projevit větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání (Vágnerová, 2005).

Později začínají adolescenti velmi intenzivně o svých projevech přemýšlet, analyzují je a uvažují o nich. Přechází přes emoční egocentrismus, domnívají se, že jen oni mají takto intenzivní výjimečné zážitky. Postupně se stávají uzavřenější a introvertnější, než byli dříve, a nastává období pro dospívání typické svou nechutí projevovat své city navenek. Svoje prožitky nyní považují za intimní součást vlastní osobnosti, nenechají nikoho do svého vnitřního světa nahlédnout. Často se ve svých citech nevyznají, bojí se posměchu, trapnosti a ponížení. Tento moment je velmi důležitý pro vnímavé okolí tvořené rodiči, pedagogy a vychovateli, aby si uvědomili, že vnitřní prožívání dospívajícího a jeho projevování navenek může být diametrálně odlišné. Nejistota a nevyrovnanost emocí se může projevit přecitlivělostí na projevy jiných lidí. Dospívající jsou vztahovační, slovně agresivní a negativističtí. Z těchto situací často vyplývají problémy s mezilidskými vztahy. Když dospívající není schopen zvládnout svou novou roli, může docházet k regresi na nižší vývojové stádium, nebo je pro toto období typický únik do fantazie, který mu pomůže odpoutat se od reality a zvládnout nejruznější složité situace. Ke konci adolescence dochází k stabilizaci emočního prožívání, důvodem je hormonální vyrovnaní a adaptace organismu na pohlavní dospělost, nabíhá nový stereotyp (Vágnerová, 2005).

### **2.1.2 Tělesná proměna a její význam**

Dospívání je období hledání vlastní cesty a přehodnocování dosud prožitého v závislosti na změnách, které přichází s jeho vlastní novou identitou. Tato komplexní proměna vlastní osobnosti ovlivní identitu dospívajícího. Jde především o kompromis mezi rozvojem vlastní identity, která by byla přijatelná a zároveň částečně odpovídala představám adolescenta (Vágnerová, 2005).

V této době také dochází k celkové tělesné proměně jedince, která má velký subjektivní význam. Tato změna je doprovázena také změnou reakcí v chování jeho okolí na dospívajícího. U chlapců dochází převážně k růstu a rozvoji svalů, u dívek spíše ke kvalitativním změnám. Pochybnosti o svém zjevu však mají obě pohlaví, a dokonce i ti nejatraktivnější z nich. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem. Atraktivní tělesný vzhled má svou sociální hodnotu. Adolescent, jehož zevnějšek neodpovídá normě, musí chápat tuto odlišnost jako nespravedlnost. Pociťuje zklamání, napětí a úzkost v situacích, kde má zevnějšek velký význam. Negativní dopad může mít výška postavy, tělesná hmotnost, dobrá pleť, správný účes, módní oblečení, atraktivní vzhled. Zejména dívky pak jsou ochotny vyvinout maximální úsilí, aby se danému ideálu krásy co nejvíce přiblížily. Chtějí být velmi štíhlé, mít dlouhé vlasy, krásné řasy, smyslné rty a podobně (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Schopnost řídit vědomě vlastní příjem potravy podle biologických potřeb organismu je vlastností, kterou se člověk učí od narození, a mnohdy ji nedokáže zvládnout po celý život. Sociální prostředí představuje velký tlak na osobnost dítěte, které si už více uvědomuje a hodnotí své postoje k životu, lidem i jídlu. Toto období dává vzniknout novým preferencím a jídelním návykům. Mládež má již přístup k samostatnému výběru denních jídel a začíná si vybírat z toho, co je vhodné a správné právě v tuto chvíli a v té jeho dané sociální skupině, s níž se zcela ztotožňuje. Adolescenti nachází oblibu v ostrých jídlech, dráždivlech a koření. Začínají konzumovat kávu, pivo a alkoholické nápoje. Celkově redukuje sortiment jídel na minimum v rozporu s možnostmi trhu. Dívky mezi sebou soutěží, která z nich nejvíce zhubla. Vyměňují si zaručené recepty na redukční diety (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Někdy adolescenti v tomto období, především děvčata, hledají alternativní modely jídelního režimu. Začínají se více zajímat o potraviny zdravé výživy, ekologické zdroje potravy, hledají jiné způsoby výživy, například vegetariánství, veganství, raw stravu a jiné. Rizikem těchto odlišných výživových směrů a dietních režimů je, že při dlouhodobějším působení mohou některé z nich negativně ovlivnit somatické a psychické zdraví jedince, zvláště při nedostatku hlubších znalostí o výživě (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

### **2.1.3 Sociální a citový vývoj**

Současní dospělí chápou dětství jako dobu, kterou je potřeba co nejrychleji zvládnout a vyrovnat se dospělým. Jedná se o fázi přechodu do dospělosti, proto je jedinec čím dál tím častěji akceptován ostatními jako dospělý. Na počátku tohoto období dojde ke změně prostředí ve škole, dospívající nastoupí na střední školu a připravuje se na svou profesní roli. Škola je důležitá z hlediska sociální diferenciaci spojené s určitým typem rozvoje vlastností a dovedností. Rodina zůstává významným sociálním zázemím, kam se rád vrací, i když se již z těsného vztahu působení rodiny odpoutal. Na konci fáze pozdní adolescence přechází na pracoviště, kde uplatňuje svou profesní roli a poprvé cítí příslušnost k instituci zaměstnavatele, pro něhož pracuje (Vágnerová, 2005).

V tomto období přechodu od dětství k dospělosti má jedinec následující úkoly: v první řadě si musí vybudovat pozitivní identitu a vytvořit si vlastní síť dobrých přátel. Zároveň se musí citově odpoutat od rodičů, stanovit si smysluplné cíle pokud jde o pracovní kariéru. Ke zdárnému zvládnutí tohoto složitého období potřebuje každý dospívající získat odolnost vůči problémům, kterým je vždy lepší předcházet a jsou pro tělesný a emocionální rozvoj určujícím faktorem.

Každý dospívající potřebuje nějakého dospělého, s kým si může promluvit, kterému věří a váží si ho, který mu dodává pocit jistoty a který mu naslouchá. Nemusí se vůbec jednat o rodiče, ale spíše o pozitivní vzor v jeho životě. V tomto případě je žádoucí, aby jím byl dospělý, který jedná vždy v zásadách komunikace, připouští dialog a učí dospívající komunikovat s druhými a naslouchat druhým. Je důležité je naučit aby se dospívající ve svém budoucím životě nebáli projevit své emoce, zařadit je do běžného života, umět mluvit s druhými i se sebou o svých pocitech a přáních. Jedná se i o proud myšlenek, který nám každý den projde hlavou. Tato vnitřní řeč má pozitivní vliv na naše sebevědomí a

sebehodnocení. Dospívající s pozitivním myšlením a přesvědčením, že všechno dobře dopadne, jsou mnohem odolnější a dokáží lépe zvládat stresové situace, které přináší každodenní život. Naopak ti, kteří o sobě neustále pochybují a zabývají se vlastní neschopností a nemají víru v sebe, těm hrozí daleko více problémů a životních krizí (Vágnerová, 2005).

#### **2.1.4 Rodina, vztahy s rodiči**

Rodina si své postavení zachovává i v adolescenci, musí však zvládnout změnu své vnitřní struktury. Dospívající odmítají manipulování a chtějí rozhodovat o sobě sami. Jedním z úkolů je odpoutat se od rodiny a zvládnout proměnu citové vazby k rodičům. Rodiče kladou v tomto období na své děti vyšší požadavky, chtějí, aby zvládly své povinnosti a byly zodpovědní za jejich splnění. Zároveň však jim nechtějí přiznat více práv a větší samostatnost, vyžadují stále plnou poslušnost a neberou vážně jejich názory.

Dospívající jsou ke svým rodičům v tomto období velmi kritičtí, ale dokáží si i vážit jejich upřímnosti a spolehlivosti. V tomto věku již vědí, že rodiče nejsou všemocní a neomylní, rodiče již ztrácejí své výsadní postavení. Dochází zde ke konfliktu rolí rodičů a dětí, kdy rodiče nechtějí ztratit svou autoritu a citovou vazbu s dítětem, naopak dospívající usilují o značné osamostatnění. Nejvíce dětem vadí, když rodiče vyžadují neustálou kontrolu nad jejich volným časem a vymáhání důvěrností. V době dospívání se mění vztah k oběma rodičům, i když postoj k rodiči stejného pohlaví bývá přechodně napjatější. Vztah k matce je v této době typický nadměrným pečováním o dospívajícího, hlídáním a udílením rad. Matky se dokáží lépe vcítit do citového prožívání svých dětí, ale jednají příliš afektivně. Otec je v tomto období důležitější pro syna, vzájemné problémy mohou pramenit z odmítání autoritářského projevu otce. Otec často chápe chování svého syna jako projev nevděku, důkaz jeho povrchnosti. Mnohdy otec nechápe, že se syn musí vymezit právě ve vztahu k němu, protože je pro něj důležitý a významný a chtěl by se mu vyrovnat (Vágnerová, 2005).

#### **2.1.5 Identifikace s vrstevnickou skupinou**

V době pozdní fáze adolescence je vrstevnická skupina nejdůležitějším zdrojem emoční a sociální opory. Důležitá je jejich role jako platného člena určité skupiny, s níž se zcela ztotožňuje a získává určitou sociální identitu. Některým dospívajícím se v tomto období

může změnit nebo se rozšířit teritorium, kde tráví svůj čas. Jedná se především o žáky, kteří s přechodem na střední školu odchází z domova na internát a domů jezdí jen o víkendech a prázdninách. U těchto adolescentů bývá vrstevnická skupina ještě důležitější.

I zde dochází k tomu, že silná vazba ve skupině splní po určité době svou vývojovou úlohu a dochází k postupnému odpoutání, což se projeví kritičností ke skupinovým názorům a normám. Ke konci adolescence se již nejedná o nekritický obdiv a přijímání všeho, co skupina proklamuje. Starší adolescenti jsou jistější a vyspělejší a odpoutávají se z vlivu vrstevnické skupiny. Již pro ně není důležité, zda patří k nějaké partě, ale dávají přednost individuálním vztahům. V této době dokáží prosadit svůj názor a vyjádřit nesouhlas s vrstevnickou skupinou, i rodiči. Jsou natolik sociálně zralí, že již nenastává napětí ve skupině i mimo ni a dochází k úbytku konfliktů s ostatními. Nejsou již vztahovační a své problémy řeší s vyšší mírou zralosti a rozvahy.

Potřeba sounáležitosti k vrstevnické skupině však přechází plynule v potřebu plnit roli blízkého přítele a kamaráda, na kterého je spolehnutí a se kterým mohou sdílet veškeré své zážitky, zkušenosti i myšlenky. Blízké vztahy vytvořené v tomto období mohou mít i trvalejší charakter. Další skupinové vztahy ztrácejí na významu a ustupují do pozadí. V popředí zájmu je individuální sebe vymezení, rozvíjí se zde jak přátelství, tak první trvalejší partnerství. Později nastupuje i potřeba partnerské role, která v mnohých případech nahrazuje potřebu seberealizace a potvrzuje přijatelnost pro druhé pohlaví. Zároveň partnerská role uspokojuje potřebu blízkého, emočního a sexuálního vztahu (Vágnerová, 2005).

Po celou dobu dospívání, tedy i v této fázi, mají velkou výhodu ti, kteří si od dětství budovali svůj volný čas aktivitami přinášejícími sportovní vyžití. Naučili se tak trávit plnohodnotně svůj čas a zároveň získali nové sociální kontakty, umí lépe aktivně odpočívat a zvládat stresové situace. Proto další část bude věnována důležitosti volnočasových sportovních aktivit u dospívající mládeže

## **2.2 Volnočasové a sportovní aktivity**

Volnočasové instituce ovlivňují jak sociální zařazení, tak rozvoj jeho schopností a dovedností. Mohou kompenzovat negativní vliv rodiny, popřípadě školní neúspěšnosti.

V tomto období se rozšiřuje a mění teritorium volnočasových aktivit. Do těchto míst nemají mít přístup podle dospívajících žádné jiné generace. Adolescenti mají svá oblíbená místa, kde se schází a kam cestují společně. U děvčat jsou to především obchody, kam chodí nakupovat, cukrárny, bistra, pizzerie, kina, diskotéky a u chlapců spíše sportovní stadiony a posilovny. Je důležité, aby se v tomto věku dospívající věnovali pravidelně nějaké činnosti, která jim přináší radost a kde mají dobré výsledky. Zálibou může být sport, kreslení, hudba, hra na hudební nástroj, tanec, kreativní kroužek, protože taková činnost významně ovlivňuje jejich sebepojetí a dává jim pocit vlastního uspokojení (Vágnerová, s 2005).

Zároveň je volnočasové aktivity učí efektivně nakládat s jejich volným časem a podporují kontakt s vrstevníky, kteří mají stejný nebo podobný zájem. Často zde získávají i kontakt s dospělým, který jim může být pozitivním vzorem. Mnoho výzkumů také prokázalo, že mladí lidé, kteří se cítí být spojeni s něčím, co přesahuje materiální svět, se neuchylují tak často k závislostem, například kouření, pití alkoholu a k užívání nelegálních drog (Carr-Gregg, 2012, s. 30).

### **2.2.1 Volný čas**

Adolescentní generace má svou vlastní alternativní kulturu, která představuje generačně typický způsob sebevyjádření. Pro toto vývojové období je velmi důležité poslouchat ten správný určitý druh hudby, který symbolizuje příslušnost ke své generaci. Zaručuje prostředek ke kontaktu s vrstevníky. V současné době se může jednat o spektrum různých proudů. Hudba může být přitažlivá svým rytmem, zejména svou hlasitostí, aktivizuje je a provokuje. Zaručuje jim skupinovou identifikaci a poskytuje protiváhu společnosti dospělých. Jedná se o určitý způsob úniku. Když mohou jít na koncert oblíbené skupiny s partou svých vrstevníků, cítí se velmi dobře a téměř dospělí. Také diskotéky znamenají místo generačního setkávání, ale také místo, kde se mohou odreagovat, odvázat a uvolnit od zátěže všedního dne (Vágnerová, 2005).

Pro určitou skupinu adolescentů to může být tvorba graffiti, kterou mnozí dospělí považují za projev vandalizmu. Ona však tato tvorba pro ně spíše znamená potřebu okamžitého vyjádření vlastního pocitu a názoru, který vyjadřuje nesouhlas se všemi společenskými normami. Také se může jednat o touhu poznamenat svět svými zásahy, i když je proti

obecnému vkusu dospělých. Někteří adolescenti se vyhraní proti komerčnímu životnímu stylu a svou potřebu volnosti a svobody demonstrují svým adoraným návratem k přírodě. Jsou velmi aktivní v různých ekologicky zaměřených organizacích, mají snahy radikálně zlepšit svět. Někdy je to důsledek toho, že se jim jejich život zdá příliš složitý a oni volají po jednodušším a klidnějším životě.

Téměř pro všechny adolescenty je přitažlivý virtuální svět, kde se jim líbí především jejich anonymita a jasně stanovená platná pravidla pro všechny. Někteří dávají přednost chatování po internetu, což nevyžaduje odhalení identity, dospívající se zde může vydávat za kohokoli, ukazovat se zde v různých polohách, může zažít některé situace, které by v reálném světě nemohl zažít. Také hraní počítačových her je u dospívajících velmi oblíbené. Zvládnutí každé soutěže a postupem do dalšího levelu si potvrdí vlastní schopnost zvládnout úlohy i v reálném životě. Hraní her preferují spíše chlapci, u některých se jedná o zábavu, někteří je vyhledávají proto, že mají rádi změnu a vzrušení, jsou soutěživí a mají potřebu sebeprosazení a dominance. Neustále nové technologie jsou pro ně také zárukou jejich světa, ve kterém se dospělí téměř vůbec neorientují.

### **2.2.2 Sport**

V dospívání má velký význam sport, zajišťuje kontakt s vrstevníky a zároveň rozvíjí sociální vztahy, schopnost jedince spolupracovat s druhými, ale i zdravou soutěživost. Jedná se o zdravý způsob vybití energie, podporuje sebekontrolu nad vlastním tělem a tím zvyšuje u jedince sebeúctu. Sport může být v tomto vývojovém období známkou atraktivity jedince. Zajímavé jsou zvláště rizikové sporty, které přináší výzvy a vzrušení.

Nesmíme zapomínat na psychologické aspekty pohybových aktivit, které motivují adolescenty k rozvíjení pohybových aktivit. Rozhodující mohou být estetické důvody, že budou vypadat dobře a proto se budou vrstevníkům líbit. Také zdravotní důvody, přinášející uspokojení a pocit, že se cítí jedinec fit. Nezanedbatelný je také sociální důvod, kdy při sportu potkají nové zajímavé přátele. V neposlední řadě též prožitkový důvod, kdy dospívající zažijí něco nového a překonají výzvy.

Význam pohybové aktivity pro zdravý tělesný a duševní vývoj dítěte je nesporný. Z hlediska vztahu k výživě jej jasné, že dítě, které se hodně pohybuje na čerstvém vzduchu, bude mít dobrou chuť k jídlu. Snížený pohyb má vliv na rozvoj obezity a s ní

spojených dalších zdravotních problémů. Tělesná zdatnost by měla být samozřejmou součástí kvality života, životního stylu. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

*Důležité jsou postoje rodičů k potřebě aktivity jejich dítěte. Tu je ovšem potřeba rozvíjet a kultivovat od nejútlejšího věku* (Fraňková, Pařízková, Malichová, s. 100, 2013). S přibývajícím věkem však ubývá sportovních aktivit, kterým by se mladí věnovali aktivně a pravidelně. Přetrvávají převážně jen sporty rekreačního charakteru, které jsou podporovány od velmi útlého věku rodiči, kteří také často tento sportovní koníček provozují. Jedná se nejčastěji o cyklistiku, lyžování, turistiku, vodní sporty, vodní turistika a skauting. Velmi dobré je, když dospívající daný sport opravdu dělá s láskou, pak je zde velký předpoklad, že předá tuto lásku ke sportu jednou i svým dětem. Každý pohyb dospívajícího je cenný, ještě cennější je, když při sportu tráví čas se svými rodiči, sourozenci, vrstevníky. Je velmi žádoucí pro zdravý vývoj dospívajícího, když v tomto věku sportují a zároveň ve svých stravovacích zvyklostech dodržují hlavní zásady zdravé výživy.

## **2.3 Zdravá výživa**

*Prvním předpokladem dobrého životního pocitu je dobré zdraví. Těsný vztah mezi kvalitou výživy a zdravím je jednoznačně vědecky prokázán. Minimálně 60 % chronických civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě nevhodnou výživou* (Fořt, str. 21, 2016)

Zdravá výživa je velmi důležitá pro zdraví jedince a zdravý životní styl. Naše tělo potřebuje správnou a vyváženou stravu plnou vitamínů, minerálních látek, vlákniny a živin k udržení zdravého těla. Proto je velmi důležité vytvořit si správné stravovací návyky již v útlém dětství. Velkou úlohu ve vytvoření správných návyků při přijímání potravy hraje výchova a rodina. Do této velké skupiny žádoucích stravovacích návyků patří hygiena stravování, správný denní režim, pitný režim, konzumace zdravotně nezávadných potravin a v neposlední řadě také biologická kvalita přijímané stravy (Strejčková, 2007).

Kvalita výživy ovlivňuje tvorbu hormonů, fyzický a psychický výkon, imunitu, obnovu buněk všech tkání, hojení ran a plodnost. Také zkracuje a zlepšuje průběh onemocnění, potřebnou rekonvalescenci po nemoci, snižuje riziko infekčních komplikací a zlepšuje hojení ran (Floriánková, 2014).



Je všeobecně známo, že vhodnost potravy nemůžeme měřit jen kaloriemi, ale hlavně obsahem živin, které jsou přijímanou potravou do těla dodávány. Jde především o kvalitu stravy. Již neoddiskutovatelná je výživná kvalita celozrnných potravin, na rozdíl od pokrmů připravovaných z bílé nízkovymleté mouky (Strejčková, 2007).

Kvalitu stravy můžeme hodnotit podle správného poměru přijímaných rostlinných a živočišných bílkovin, čímž zároveň zajišťujeme rozmanitost přijímaného jídla. Potřeba bílkovin představuje základ výživy dítěte, v dospívání je její příjem stanoven na 1-1,5g/kg tělesné hmotnosti jedince. Velmi důležité je zařazování libového masa a sóji. Je žádoucí vybírat potraviny s nízkým obsahem tuku, zejména živočišného původu a omezit výrazně maštění, snížit spotřebu uzenin a tučného masa. Spotřeba tuků by měla být ve prospěch nenasycených tuků. Rostlinné a rybí tuky zajišťují v těle přívod esenciálních mastných kyselin, které jsou důležité pro metabolismus vitamínů rozpustných v tucích.

Poměrně velké nároky má organismus na vitamíny a minerální látky. Neodmyslitelný je proto význam pravidelného zařazování ovoce, ořechů a zeleniny v denním jídelníčku každého člověka. Měli bychom se naučit je zařazovat pravidelně do denního jídelníčku v podobě dopoledních a odpoledních svačin a také místo moučníků. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje zvýšit příjem dalších ochranných látek jak minerálních tak vitamínů a dalších přírodních nutričních, které by podpořily antioxidační a další ochranné procesy v organismu, zejména zinek, selen, vápník, jód, omega 3 mastné kyseliny, koenzym Q10. Nedostatek minerálních látek a vitamínů nesmíme podceňovat, protože mohou vést k poruchám funkce organismu. V dnešní době již nikdo nezpochybňuje důležitost zařazování potravin bohatých na vlákninu pro její blahodárný vliv na správnou funkci tlustého střeva a ochranný účinek proti předčasnému vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Sacharidy jsou výhradním dodavatelem pohotové energie, proto je v dětství jejich potřeba vyšší, zařazována úměrně k pohybu dětí a dospívajících. Postupem věku by potřeba sacharidů měla být pokryta příjmem škrobů a to zejména v černém chlebu a bramborách. Spotřeba rafinovaného cukru je obecně velmi vysoká a je třeba jeho příjem výrazně omezit. V neposlední řadě musíme zmínit kvalitní pitný režim, protože zatímco bez jídla člověk dokáže přežít týdny, bez vody jen asi 3dny v závislosti na okolních podmínkách.

Základ pitného režimu má tvořit čirá pramenitá voda a měl by být rozložen do menších dávek po celý den (Marádová, 2007).

Důležitá je také zásada přiměřeného příjmu potravy, kterou musíme přizpůsobit tělesné hmotnosti, věku, fyzickému stavu každého člověka a v neposlední řadě druhu fyzické činnosti, kterou vykonává. Při vzájemném nepoměru příjmu a výdeje energie a špatné skladbě přijímané potravy je prokázána větší pravděpodobnost vzniku civilizačních onemocnění. Cukrovka, srdeční choroby, rakovina, onemocnění kloubů a jiné nemoci jsou odpovědné za obrovský počet úmrtí a postižení. Mnoha zdravotním problémům lze předejít nebo alespoň jejich výskyt podstatně oddálit tím, že se budeme snažit žít zdravým životním stylem, jehož významnou součástí je zdravá výživa (Marádová, 2007).

### **2.3.1 Skladba stravy**

Naše tělo získává potřebné látky k udržení dobrého zdraví ze šesti základních složek potravy. Především sacharidů, proteinů, lipidů, které tvoří hlavní živiny. Vitaminů, minerálních látek, stopových prvků a vody. Základní složky potravy plní tři hlavní funkce, dodávají tělu potřebnou energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce. Pro optimální výkonnost tělesných funkcí jsou nezbytné všechny, musí však být přijímány v rovnováze. Energetická hodnota potravy je tvořena obsahem základních živin a jejich vzájemným poměrem.

Doporučený příjem živin v denní dávce stravy je uváděn 15 % bílkovin, 30 % tuků a 55 % sacharidů. Vhodné složení naší stravy představuje u nás již všeobecně známá pyramida zdravé výživy. Tato výživová doporučení musí však být doprovázena obecnými zásadami a přístupy k výživě, ke kterým nepochybně patří častý pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek pohybu doprovázený střídmostí v jídlu. Doporučuje se jíst spíše častěji a menší porce, jídlo si vhodně rozdělit do průběhu celého dne, konzumace stravy má probíhat v příjemném prostředí a v klidu (Čeledová, Čevela, 2010).

Potravinová pyramida byla poprvé představena v roce 1974. Od té doby se v průběhu let několikrát lehce pozměnila společně s tím, jak byly prezentovány nové vědecké poznatky o vlivu potravin na zdraví a tělo člověka. Potravinovou pyramidu sestavili odborníci na výživu jako názornou pomůcku k tomu, abychom se co nejsnadněji orientovali ve světě výživových doporučení. Potravinová pyramida se skládá ze šesti potravinových skupin,

kteře jsou rozděleny do čtyř podlaží. U kařké potravinové skupiny jsou uvedeny druhy potravin, které sem patří i přibližný počet jejich porcí, který bychom měli za den sníst. Obecně platí, že v největším množství a nejčastěji máme jíst potraviny umístěné v dolní části pyramidy, zato ty na vrcholu jen výjimečně. Výživová pyramida tedy poskytuje základní vodítko o tom, jak by se měl člověk ideálně stravovat. Také jsou vhodné potraviny řazeny zleva doprava, podle vhodnosti jejich volby. V případě pyramidy nejde o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Platí, že výdej energie by měl převyšovat příjem potravin, jinak je nevyhnutelný nárůst hmotnosti (Kunová, 2004).

Základ pyramidy tvoří potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji. Jedná se o přílohy jako je rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo, luštěniny a ořechy. Doporučená dávka je uváděná jako 6-11 porcí denně (1 porce představuje 1 plátek chleba, 125 g vařených brambor, rýže, těstovin, luštěnin, knedlíků). Z nutričního hlediska je vždy lepší pečivo, při jehož výrobě byla použita žitná mouka. Čím vyšší podíl žitné mouky, tím lépe. Takové pečivo má nižší glykemický index než pečivo z jiných druhů obilovin, což je výhodné pro prevenci i řešení nadváhy (Kunová, 2005)

Vyšší stupeň potravinové pyramidy zaujímá zelenina a ovoce. Zelenina je uváděná v doporučených hodnotách 300-500 g pro náš organismus, vždy dáváme přednost syrovým salátům s olejovou zálivkou, abychom zajistili využití vitamínů rozpustných v tucích pro náš organismus. Zelenina také může být zastoupena v našem jídelníčku dušená případně vařená, či připravovaná na páře. Ovoce máme konzumovat 3-5 krát denně, kdy jednu porci představuje jeden kus jablka, banánu, pomeranče, kiwi nebo 125 ml neslazené šťávy. Zelenina a ovoce jsou pro zdraví nezbytné kvůli obsahu minerálů, vitamínů a vlákniny. Většina zeleniny má nízký obsah energie, takže ji můžeme konzumovat do pocitu nasycení, tedy téměř neomezeně (Marádová, 2007).

Třetí stupeň pyramidy zdravé výživy je určen pro skupinu masa a masných výrobků, samozřejmě, že přednost má maso libové, drůbež, ryby, vejce konzumujeme 3-5 ks týdně i v rozptýlené formě, jako součást jiných pokrmů. Celkově jsou denně doporučeny maximálně tři porce z této skupiny, kdy jednu porci představuje 50 g masa nebo 1 ks vejce. Další skupinu potravin tvoří mléko a mléčné výrobky, snažíme se vybírat potraviny

s nižším obsahem tuku, doporučené jsou dvě až tři porce denně. V období dospívání však tuto dávku zvyšujeme alespoň na čtyři až pět porcí denně. Za jednu porci v tomto případě považujeme 250 ml mléka, 150 ml jogurtu nebo 50 g sýra. Místo tavených sýrů jsou mnohem lepší sýry typu Lučina nebo Gervais. Jsou vyrobeny z mléka, tvarohu nebo smetany, bez použití polyfosfátových aditiv. Mají kratší dobu trvanlivosti, protože jsou ošetřeny jen zahřátím, termizací (Kunová, 2005).

Poslední skupinu tvoří sladkosti a potraviny s vysokým obsahem tuků. Všeobecně tyto potraviny neprospívají našemu zdraví, konzumaci těchto potravin omezuje na nejmenší možnou míru. Potřebu tuků při pestré stravě pokryje jedna až dvě lžice tepelně nezpracovaného rostlinného oleje (Marádová, 2007).

Zdravý talíř je nyní nová a zdravější varianta výživové pyramidy. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje lepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti, tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby. Vznikl v USA, kde od roku 2005 nahradil výživovou pyramidu jako základní doporučení zdravé výživy. Na talíři je zastoupeno pět skupin potravin.

Změnit stravování a zlepšit stravovací návyky by však zároveň nemělo znamenat, že se připravíme o požitky z jídla. Je dobré mít na paměti, že i zdravá strava musí být chutná. Mnohdy jen stačí vyzkoušet nové varianty tepelné úpravy, využít nové trendy v gastronomii. Doporučené dávky, i když jsou velmi pečlivě vypracované, nemusí být vždy dokonalé. Je důležité vidět především daného člověka s jeho specifickými potřebami a nároky (Marádová, 2007).

Významnou úlohu plní také denní stravovací režim. Potrava má být přijímána v pravidelných intervalech a složena ze tří hlavních jídel. Celkovou denní dávku potravy rozdělujeme nejčastěji do pěti jídel denně. Optimální rozložení stravy je maximálně ve čtyřhodinových intervalech, interval by neměl překročit pět hodin. Zásadní jsou funkce hlavních jídel, kdy snídaně má dostatečně nahradit ztrátu tekutin vzniklou během spánku. Jestliže dodáme tělu sacharidy s vhodnou bílkovinnou potravinou, mobilizujeme rychlou energii a navodíme pocit sytosti. Vhodně zvolená snídaně povzbudí nervovou soustavu a celkovou tělesnou aktivitu. Oběd nahradí ztrátu energie a dodá tělu biologicky hodnotné výživové složky v pestrém hlavním jídle. Jednotlivé pokrmy se musí vhodně doplňovat jak

smyslově, tak především z hlediska nutriční hodnoty. Večeře musí být podávána včas, aby umožňovala klidný spánek. K večeři volíme pokrmy lehce stravitelné, nedráždivé a nenadýmavé, s nižším obsahem tuku. Dopolední a odpolední svačiny by měly být pestré a doplňovat vhodně hlavní denní jídla.

Potřeby každého člověka se liší v závislosti na mnoha faktorech, těmto specifickým rozdílům se věnuje také výživa dospívajících.

### **2.3.2 Výživa dospívajících**

Diferencovat stravu znamená přizpůsobovat energetickou a biologickou hodnotu stravy různým podmínkám, na které musíme při skladbě zdravého jídelníčku brát zřetel. Jelikož příjem potravy úzce závisí na věku, pohlaví, zvláštních životních podmínkách, stravovacích podmínkách, zdravotním stavu a jiném, musíme skladbu správné stravy a její množství přizpůsobit dané situaci, v jaké se jedinec právě nachází. Dospělý organismus se zásadně liší od organismu dítěte a dospívajícího. Fyziologické nároky rostoucího, dospívajícího, dospělého a zase stárnoucího organismu jsou jiné a u každého vývojového období jedince je nutné zvážit všechny odlišnosti ve složení a množství zdravé stravy. Základní specifikou dětského organismu je růst a zvětšování tělesné hmotnosti (Marádová, 2007).

Kritickým obdobím v tělesném i emocionálním vývoji dospívání je puberta. V tomto období roste organismus do výšky, později postava zesílí. Je zde však patrná diferenciaci dle pohlaví. Dívky prochází obdobím zvýšených nároků na látkovou výměnu kolem 13. roku, u chlapců tyto nároky vznikají později, jsou však dlouhodobější a intenzivnější. Mládež v tomto věku potřebuje ke svému správnému vývoji a růstu, kromě zvýšené dávky plnohodnotných bílkovin, především dostatek potravin s vyšším obsahem vitamínů C, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a minerálních látek, zvláště pak vápník, železo, hořčík. V tomto období je důležité zajistit dostatek mléka, mléčných výrobků, ovoce, zeleniny a tmavého celozrnného pečiva. Na druhé straně je dobré omezovat potraviny s vysokým obsahem rafinovaných cukrů. Při sedavém způsobu života je důležité snížit energetický příjem, zařazovat zeleninu, potraviny s vysokým obsahem vlákniny, potraviny lehce stravitelné, přizpůsobit stravovací režim biologickému rytmu dospívajících. Také je žádoucí dodržování intervalů mezi jídly, protože přispívá k prevenci obezity (Marádová, 2007).

Právě vzhledem k vysokému zastoupení obezity u mladistvých a neinfekčních onemocnění hromadného výskytu se zabývala Světová zdravotnická organizace společně s Organizací pro zemědělství a výživu inovací výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR.

### **2.3.3 Výživová doporučení pro obyvatele ČR**

V nutričních parametrech by mělo být, v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, dosaženo u občanů České republiky následujících změn. Vyhnout se předčasným úmrtím, významně snížit výskyt chronických neinfekčních onemocnění, kterým lze předcházet správnou výživou a zdravým životním stylem, a onemocněním z podvýživy nebo nedostatku konkrétních živin.

V České Republice je obezitou podle oficiálních zdrojů postiženo 21 % mužů a 31 % žen, ale nadváha je problémem více než 50 % populace středního věku. Oproti zbytku Evropy je u českých mužů vyšší výskyt obezity, u žen je nižší výskyt nadváhy, ale výrazně vyšší výskyt obezity (Fořt, 2016).

Je vhodné upravit příjem celkové energetické dávky tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 18-25. Také je žádoucí snížit příjem živočišných tuků a zvýšit podíl rostlinných olejů v celkové dávce tuku. Zejména se jedná o olej olivový a řepkový. Optimální energetické hodnoty u lehce pracujícího dospělého jsou 70 g na den. Má docházet k výraznému omezení příjmu potravin obsahujících kokosový tuk, palmojádrový tuk a palmový olej.

Další doporučení udávají snížení příjmu cukru a omezení jeho náhrady fruktózou nebo sorbitolem. Snížit spotřebu jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky, tedy na 60 g na den u lehce pracujícího dospělého. Snížit příjem cholesterolu na maximálně 300 mg za den, s optimem 100 mg na 1000 kcal.

Jedním z dalších důležitých doporučení je snížit spotřebu kuchyňské soli na 5-7 g za den, preferovat používání soli obohacené jódem. Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den. Zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu, zejména zinku, selenu, vápníku a jódu, také karotenů, vitamínu E,

ochranných látek obsažených v zelenině, a podobně. Zvýšit příjem kyseliny askorbové na 100 mg denně. (Marádová, 2007)

Máme v rámci zachování zdraví a zvýšení prevence neinfekčních onemocnění dojít k následujícím změnám ve výživě tj. zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce, včetně ořechů. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl obsahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené. Poměr zeleniny a ovoce by měl činit 2:1. Jako jedna z významných prevencí nádorových a kardiovaskulárních onemocnění a vzhledem k dobrému obsahu vlákniny ve stravě. Jednotlivé druhy je dobré střídat a kombinovat, protože působení celé řady prospěšných látek se násobí tehdy, když jsou přijímány společně (Kunová, 2004)

Velmi vhodné je zvýšit spotřebu luštěnin, coby bohatého zdroje kvalitních rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku, nízkým glykemickým indexem a vysokým obsahem ochranných látek. Zvýšit podíl výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna. Navýšit příjem ryb a rybích výrobků, zejména mořských. Upravit spotřebu vajec na maximálně 4 kusy týdně. Zajistit správný pitný režim, zejména u dětí a starších osob. V kulinářské technologii je potřeba se zaměřit na šetrnou přípravu stravy zabraňující vzniku ztrát vitamínů a minerálních látek. Dostatečné zachování podílu syrové stravy, zařazování zeleninových salátů, rozšíření sortimentu zeleninových a luštěninových pokrmů. (Marádová, 2007)

Je potřeba předávat tato výživová doporučení k osvojení generaci mladistvých, jelikož se jedná o skupinu obyvatelstva, která bude v příštích letech formovat jídelní zvyklosti svých vlastních dětí a vychovávat je k zodpovědnějšímu nutričnímu chování. V následující kapitole budou krátce zmíněny některé převládající způsoby stravování adolescentů.

#### **2.3.4 Způsoby stravování středoškolské mládeže**

Velmi často je dnes překračována výživová hodnota organismu, aniž by byla uspokojivě naplňována biologická stránka stravy. Přijaté potraviny nejsou přijímány v doporučeném poměru živin a je tím ohrožen zdravý vývoj jedince. Způsob stravování ovlivňuje nejen zdraví jedince, ale odráží se v něm vývoj celé naší společnosti. Proto musíme problematiku výživy chápat jako celospolečenský problém. Příjem potravy v dnešní době není dán jen energetickou potřebou, hladem a sytostí. Na vzniku škodlivých změn v organismu se jistě podílí i upřednostňování stravování v gastronomických zařízeních typu fast-food, značná

nepravidelnost v konzumaci jídla a snížení pohybu a zvýšení času stráveného při sedavém zaměstnání. Mládež je vedena především naplněním požitku z konzumované stravy, rozhoduje tak především vůně, chuť a vzhled. Také je pro ně velmi důležité jíst potraviny, které jsou v souladu s tlakem širšího společenského prostředí, nabídkou trhu, tlaku médií, především reklam (Strejčková, 2007).

Velkou oblibu si získal u adolescentů západní styl stravování od různých snacků, hamburgerů, hranolků až po perlivé slazené nápoje. V tomto věku nezískávají popularitu ani svačiny připravované doma, ale vyhrávají jednoznačně bagety, sladkosti a chipsy zakoupené ve školních kantýnách a automatech. Také oběd ve školní jídelně pozbyl své atraktivity a přednost dostávají rychlá občerstvení, která jsou vyhledávána mezi mladistvými stále častěji. Jedná se o rychlé, dobré a cenově přijatelné řešení. Často se právě na cílovou skupinu adolescentů tyto druhy restaurací přímo zaměřují. Nejzrádnější je, že nezdravá konzumace předsmažených jídel a její dopady se dostaví až po několika letech, což mladí zcela odmítají jako důvod k obavám o své zdraví (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Výzkumy ukazují, že onemocnění přibývá poté, kdy skupiny obyvatel opustily tradiční způsob výživy a převzaly západní stravovací návyky (Kasper, 2015). O této věkové skupině se z různých zdrojů můžeme dozvědět, že adolescenti vynechávají snídani, své svačiny si kupují ve školních bufetech a automatech, neobědvají ve školní nebo závodní jídelně, tráví více jak dvě hodiny času za počítačem, pijí slazené sycené nápoje, či nápoje s náhradními sladidly a nepěstují téměř žádnou sportovní aktivitu (Marinov a kol., 2011).

Velké slovo v tomto vývojovém období ve stravování svých dětí má stále ještě rodina, která by svůj vliv měla bez váhání použít. Všemi prostředky přimět své dospívající děti se stravovat pravidelně, zdravě a v souladu s výživovými doporučeními pro danou skupinu. Proto se případnému možnému způsobu ovlivnění rodiny ve výživě adolescentů věnujeme podrobněji v následujícím textu.

### **2.3.5 Stravování v rodině**

*Jídelní zvyklosti dětí jsou do značné míry ovlivňovány kulinářskými zvyklostmi a praktikami rodiny. Jsou základem a formou přenosu jídelních tradic, někdy i přes více generací (Fraňková, Pařízková, Malichová, s. 77, 2013).*



Z výzkumu, kterým se zabývaly autorky Fraňková, Pařízková a Malichová, o stravovacích zvyklostech rodiny se dozvídáme, že jedním z nejdůležitějších faktorů selekce jídla a jeho přípravy je vzdělání matky. Ve výsledcích výzkumů uvádí, že se zvyšujícím se vzdělání matky výrazně poklesne procento rodin, kde se stravují prioritně podle tradiční české kuchyně, zvyšují se počty jídel připravovaných z vlastní receptury s použitím zdravějších surovin. Tyto rodiny rády navštěvují dobré restaurace, snižuje se naopak velmi podstatně návštěva cukráren. Autorky se domnívají, že tomuto trendu jednak přispívají rozšířené teoretické znalosti a poznatky o funkcích jídla, zdravých potravinách a rizicích nevhodné stravy. Na druhé straně také přispívá i lepší finanční zajištění rodiny, které může umožnit nákup dražších, kvalitnějších a rozmanitějších potravin (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Velmi důležitým měřítkem správného jídelního chování může být význam společných jídel. Mohou být jedním z nejdůležitějších článků soudržnosti rodiny. Společné stravovací situace mají výchovnou funkci, děti a dospívající se učí společenskému chování, pomáhají dodržovat rodinné tradice, zlepšují komunikaci mezi příslušníky rodiny, upevňují rovnocennost dítěte jako partnera při stolování. Také pomáhají celkově k osvojování si vhodného denního režimu, pravidelnosti, zásad hygieny ve spojení s jídlem. V neposlední řadě přispívají k formování jídelního, morálního i sociálního vývoje dítěte. U malých dětí také pomáhají navozovat pocit bezpečí (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

To vše však probíhá za předpokladu, že rodič je skutečně dobrým modelem jídelního chování, který má své dítě co naučit. V opačném případě dochází k častým chybám v nutriční výchově dětí, které jsou ovlivněny například nedostatečnými teoretickými znalostmi rodičů o složení potravy, o funkcích základních živin i jídla jako celku. Často jsou také způsobeny nevhodnou skladbou rodinného jídelníčku z důvodu spěchu, nedostatku času na přípravu čerstvého jídla z kvalitních surovin.

Dalším příkladem špatného jídelního chování může být nešetrnost v zacházení s potravinami i hotovým pokrmem. Často si rodiče, a následně ani jejich děti, neuvědomují souvislost zacházení s jídlem, s životním prostředím, jeho využíváním, nebo naopak jeho poškozováním a ničením.

Důležitým a velmi častým porušením správného jídelního chování je nepravidelnost v jídle rodiny a dětí. Bývá doprovázený preferencí rodičů používat nevhodné tepelné úpravy a dávat přednost smaženým a grilovaným, kořeněným a velmi pikantním pokrmům. Nedostatky v rodinách také můžeme najít v kultuře stolování, nevhodnými postoji dospělých k zdravému jídlu a nerespektování věkových a vývojových zákonitostí (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Bohužel v dnešní době jsou velmi časté negativní dopady dlouhé a nepravidelné pracovní doby rodičů na možnost uskutečnění společných jídel s celou rodinou. Děti jsou odkázány v přípravě jídel na vlastní sebeobsluhu, v mnoha případech si samy nakupují i připravují jídlo. Každopádně se zvyšuje počet dětí, které jedí samy, velmi často při sledování televize, nebo ve svém pokoji u počítače. V lepším případě je přítomna večerím matka, otec jen velmi ojediněle (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

## **2.4 Fyziologie výživy**

Dobrá znalost fyziologie výživy nám poskytuje odborné znalosti a učí nás způsobu myšlení potřebnému pro pochopení vztahu výživy a životních funkcí člověka. Z hlediska odborného podává vysvětlení vztahu organismu a zevního prostředí, seznamuje nás s přehledem látek přijímaných ze zevního prostředí. Poskytuje nám vysvětlení, co je to trávení a seznamuje nás s činností trávicího traktu. Ve vstřebávání živin v trávicím traktu nám ukazuje, jak dochází k transportu látek v organismu, metabolismu v cílových tkáních a mechanismu vylučování. Z hlediska fyziologie výživy jde o chápání potravy jako zdroje energie, stavebních a zásobních součástí těla a regulačních látek. Po osvojení těchto mechanismů v těle si lépe ujasníme, jak složení potravy a způsob příjmu ve vztahu k aktuálnímu stavu organismu ovlivňuje jeho životní funkce. Lépe pak akceptujeme každý organismus jako zvláštního jedince i z hlediska ovlivnění jeho životních procesů nejen přijímanou potravou, ale i způsobem jejího příjmu (Klimešová, Stelzer, 2013).

Fyziologie výživy nám dává podklady pro to, abychom si uvědomili, že potrava musí přinášet lidskému organismu látky pro výstavbu nových tkání a nahrazovat opotřebované tkáně. Zajišťuje látky důležité a nutné pro správnou funkci celého organismu, také dodává energii pro tvorbu tepla a důležité životní pochody (Klimešová, Stelzer, 2013).

Právě z těchto důvodů je u gastronomických oborů zařazován tematický celek fyziologie výživy, nejčastěji do odborných předmětů například nauka o výživě či v předmětu potraviny a výživa, aby žáci těchto oborů skutečně pochopili důležitou a nezastupitelnou úlohu přijímání kvalitních potravin, pochutin a nápojů pro každého jedince v celém jeho životě.

Se základními informacemi a poznatky o zdravé výživě a zdravém životním stylu se všichni současní žáci střední školy seznámili již na základní škole, ve výuce předmětu výchova ke zdraví, které budou věnovány následující kapitole.

## **2.5 Výchova ke zdraví**

*Výchova ke zdraví je vědní obor zahrnující poznatky z oboru lékařských, sociálních, pedagogických a psychologických. Je nedílnou součástí péče o zdraví, na kterou má nárok každý občan a která je garantovaná státem* (Strejčková, s. 49, 2007). V definici Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní, a sociální pohody. *Zdraví považujeme za jednu z prvořadých hodnot, které se podílejí na kvalitě lidského života* (Marádová, s. 9, 2007).

Zdraví uvádíme jako předpoklad spokojeného a aktivního života. Jedná se o slovo, které každý z nás velmi často vyslovuje. Mnoho lidí na otázku čeho si nejvíce cení, odpoví bez váhání zdravím. V běžném životě však bohužel většina z nás na zdraví zapomíná, začneme si ho vážit až tehdy, když nás, nebo někoho z našich blízkých postihne nemoc. *V České republice je péče o zdraví dána Listinou základních práv a svobod* (Strejčková, s. 49, 2007).

Výchova ke zdraví nám pomáhá utvářet a postupně rozvíjet rozhodující dovednosti, které mají význam pro zdravý život. Nejdůležitější je naše zaměření na prevenci při ochraně zdraví a odpovědnost každého z nás. Výchova ke zdraví se snaží poskytnout lidem informace o způsobech a možnostech, jak předcházet onemocnění, jak zkvalitnit znalosti v tomto odvětví. Nachází možnosti, jak obyvatele motivovat a ovlivnit jejich postoje, které povedou k aktivnímu zájmu o své zdraví. Výchova ke zdraví je pro celou společnost i každého jedince nepostradatelná, protože pomáhá rozvíjet humánní postoje celé společnosti a ovlivňuje tím důležitost samotné její existence.

Determinanty zdraví určují faktory, podmínky a příčiny, které působí komplexně na zdraví člověka. Zdraví je tedy velmi složitě podmíněno kladným i záporným působením vlivu vnějších i vnitřních podmínek. *Mezi faktory ovlivňující naše zdraví patří jednu polovinu zdravý životní styl, pětinu životní prostředí, další pětinu genetické předpoklady a zbylou část tvoří zdravotní péče* (Čeledová, Čevela, s. 27, 2010). Proto bych se dále chtěla podrobněji věnovat zdravému životnímu stylu, který dle současných poznatků tvoří polovinu, některé zdroje uvádí až 60 %, determinantů ovlivňujících naše zdraví.

## **2.6 Zdravý životní styl**

Pro zdravý životní styl je důležité rozvíjet všechny roviny osobnosti člověka, jedná se především o tělesný, duševní a sociální rozvoj. Stále častěji se ze stran odborníků dozvídáme, jak zlepšením zdravého životního stylu můžeme ovlivnit naše zdraví. Tím, co jíme, pijeme, jestli se věnujeme denně pohybu; zda pijeme alkohol, kouříme a bereme léky, můžeme velmi ovlivnit průměrnou délku našeho života, anebo významně prodloužit dobu života bez chronického onemocnění (Marádová, 2007).

Životní styl je charakterizován způsobem chování a životními možnostmi. Každý jedinec se může rozhodnout pro zdravé alternativy z daných možností a odmítnout ty nezdravé, které zdraví poškozují. Jsme samozřejmě limitováni ekonomickou situací společnosti a také sociální pozicí člověka, tradicemi a rodinnými zvyklostmi. Jelikož má životní styl zásadní význam pro zdraví, je důležité, aby každý jedinec měl dostatek odpovídajících znalostí a docházelo k formování postojů vedoucích k odpovědnosti za vlastní zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

Mezi další důležité podmínky, které tvoří životní styl, patří výše příjmů, způsoby dopravy do zaměstnání, dostupnost předmětů denní potřeby. Kromě možnosti nákupu potravin a jiného zboží, také možnost chodit do divadel, na koncerty, různé zábavy a celkový společenský život (Fraňková, Odehnal, Pařízek, 2000)

WHO sestavila žebříček faktorů, které nejvíce ohrožují zdraví. Jedná se v největší míře o kouření, nadměrnou konzumaci alkoholu, nadváhu, pracovní rizika, nedostatek příjmu zeleniny ve výživě, chudobu, nezaměstnanost, závislost na drogách, dopravní úrazy

nedostatek pohybu, nadměrný příjem živočišných tuků ve výživě, exhalace z ovzduší (Strejčková, 2007).

*Zdravotní stav společnosti se hodnotí především na základě nemocnosti a úmrtnosti (Čeledová, Čevela, s. 55, 2010). Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností v České republice vyplývá, že zdraví nejvíce poškozují rizikové faktory, kouření, konzum alkoholu, zneužívání drog a rizikové sexuální chování. Ale také daleko více častá, a přesto podceňovaná a skrytá rizika, mezi která patří malá pohybová aktivita, nesprávná výživa a psychická zátěž (Čeledová, Čevela, 2010). Pozitivního zlepšení životního stylu dosáhneme jen komplexním dodržováním všech správných zásad, mezi které řadíme dostatek tělesné aktivity, zdravou výživu a problematiku duševního zdraví.*

### **2.6.1 Tělesná aktivita – fyzická zdatnost a kondice**

Pravidelná tělesná aktivita by měla tvořit nedílnou součást života každého člověka, jelikož snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, diabetu mellitu 2. typu a některých druhů nádorových onemocnění. Aktivním pohybem můžeme dosáhnout správné tělesné hmotnosti, zlepšujeme funkčnost pohybového aparátu a eliminujeme pravděpodobnost vzniku úrazů. *Tělesná zdatnost je dána složkami vytrvalostními, svalovou silou, pohyblivost kloubů a koordinací pohybů. Nejdůležitější pro zdraví je složka vytrvalostní (Čeledová, Čevela, 2010).*

Svou váhu pod kontrolou si udržíme fyzickou zdatností a kondicí. V dnešní době podstatnou část své pracovní doby tráví středoškolská mládež vsedě, po celé dopoledne ve škole. Na tom nic nezmění ani dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Bohužel drtivá většina dospívajících tak tráví i svůj volný čas u počítačů a jiných aktivit, nepodporujících dostatečný pohyb. Denní strop u počítače by měl být maximálně dvě hodiny, ovšem výchovné metody, které byly až do dnešní doby obvyklé, začínají selhávat, s dospívajícími v tomto směru není jednoduchá řeč (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013).

Přitom je tak jednoduché zachovat si některé z denních přirozených aktivit a činností, jako je chůze ze školy a do školy. Denně bychom měli chodit alespoň 4 km, do všech schodů bychom měli chodit pěšky a popřípadě chodit na procházky. Jak uvádí Čeledová, Čevela hypokineze je nyní charakteristickým rysem špatného životního stylu s velmi negativním dopadem na složku zdraví. Jedná se o konflikt mezi vrozenou dispozicí k pohybu a

skutečnou pohybovou aktivitou. Pohyb je podmínkou správného vývoje jedince. Odstraňuje únavu po školní práci, zvyšuje odolnost k nákazám, otužuje a rozvíjí obratnost jedince a jeho sílu. Nesmíme podcenit význam pohybu, jako kompenzace důsledků školního sezení, které často vede k ochabnutí svalstva a k vadnému držení těla.

Musíme myslet také na to, že jedinci, kteří sportují, se naučí lépe dodržovat dostatečný odpočinek a sport je vede k lepšímu zvládání zátěžových situací. Následující kapitola se proto v krátkosti věnuje duševní hygieně a jejímu významu ve zdravém životním stylu.

### **2.6.2 Duševní hygiena – životní rovnováha**

Duševní hygiena je věda o tom, jak si uchránit a upevňovat, případně znovu získat, duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost jedince vůči nejruznějším škodlivým vlivům. Má osobnost naučit, jak zvládnout a předcházet psychickým obtížím (Čeledová, Čevela, 2010).

Již v období adolescence, rané dospělosti i později se mnoho lidí potýká s problémem vyváženosti mezi prací a relaxací, odpočinkem. Také právě věk středoškolské mládeže se projevuje podceňováním potřeby spánku. Důležité je pravidelné dodržování rytmu spánku a bdění, aktivit a odpočinku. Při porušení pravidelnosti spánku jsou žáci nevyspalí, neodpočinutí, podráždění a jejich stav po celý den způsobuje zhoršenou psychiku člověka a vnímání, a to má negativní vliv na jejich zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

V dnešní době rušného a stresujícího života je stále těžší udržet se ve zdravé životní kondici. Je dobré snažit se každý den probouzet se s optimismem a nadšením, mít spoustu energie a často se smát, mít kolem sebe lidi, s kterými jste rádi, a mít především rád sebe a svá rozhodnutí. Potom člověk může žít v souladu se zdravým životním stylem a prožívat plnohodnotný život. Tato vyváženost musí však zahrnout všechny složky osobnosti, aby člověk co nejvíce vyloučil nebo významně snížil možná rizika zdravotních problémů a zlepšil svým chováním kvalitu svého života. Jedná se o rovnováhu osobnosti člověka se vším, co se děje uvnitř něho i okolo něj.

*Člověk se vyvíjí v každodenním životě prostřednictvím různých činností a kontaktů s různými lidmi. K označení závažných jevů v životě se užívá pojem náročné životní situace, jako jsou konflikt, frustrace, deprivace, supersaturace nebo stres (Čeledová, Čevela, 2010). Proto nesmíme zapomenout také na skutečnost, že stres může ovlivňovat příjem*

potraviny hned několikerym způsobem. Výzkumy na lidech ukazují, že kortizol zvyšuje výslovně kalorický příjem uklidňujících potravin s vysokým podílem tuku i cukru. Nejedná se o stres samotný, ale reakci na stres. Pamatujme na to, že „*Stressed*“ je „*desserts*“ pozpátku a snažme se eliminovat stresové situace.

### 2.6.3 Rizika návykových látek

Kvalitu života může významně snížit požívání návykových látek. Konzumenti tím ohrožují své pevné zdraví, dobrou tělesnou i duševní kondici. Bohužel v dnešní době požívání některých lehkých drog natolik zevšednělo, že už v rodinách ani ve vrstevnických skupinách není vnímáno jako nežádoucí jev, ale stává se běžnou normou. Kouření tabáku je velmi rozšířeným jevem. Lidé kouří, ačkoliv jsou si většinou vědomi, že kouření způsobuje vznik závažných onemocnění.

Kofein přijímáme hlavně pitím kávy, ale jeho velkým zdrojem jsou i další nápoje, jež chutnají i dětem, které ještě nepropadly návyku na kávu. Jedná se především o Coca-colu a Pepsi-colu. Kofein má povzbuzující vliv na činnost centrální nervové soustavy, zvyšuje na určitou dobu bdělost, podporuje duševní výkonnost. Také u kofeinu, jako u ostatních škodlivých látek platí to, že je pro mladý organismus nebezpečnější, než pro dospělého jedince (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Dočasné stavy nezvladatelné únavy mají zahánět energetické nápoje, nejčastěji složené z vody, řepného cukru a kyseliny citronové, stimulanty jsou kofein a guarana. Jejich účinek umocňují aminokyseliny taurin a tyrosin, bývají doplněny vitamíny skupiny B. Nevýhodou je velmi vysoký obsah cukru a kofeinu a neměly by se stát pravidelnou součástí denního pitného režimu (Kunová, 2004).

Rodiče kouří v rodinách před svými dětmi. Tím jim předávají velmi špatný vzor chování, mnozí z nich se právě stávají budoucími kuřáky. Málokdo z nich si plně uvědomuje, že svým chováním záměrně poškozují zdraví své i svých dětí. Mladí lidé jsou významnou cílovou skupinou obyvatelstva pro tabákový trh. Velmi důležité je také pro adolescenta odpovídající plnění předpokládaných rolí ve vrstevnické skupině, u dnešní mládeže to znamená, že kdo chce být v partě, kouří (Marádová, 2000).

Při rodinných oslavách vidí od útlého věku děti konzumovat své rodiče alkohol. Studie této problematiky uvádí, že první kontakt mladistvého s alkoholem probíhá doma, převážně z rukou rodičů. Alkohol je pro děti a dospívající mládež mnohem nebezpečnější než pro dospělé, protože vážně poškozuje dosud nezralé orgány. V České republice platí zákon zákazu prodeje a zneužívání cigaret a alkoholu osobám mladším 18 let. V naší společnosti však přesto patří alkohol mezi nejvíce zneužívanou látku, která má u nás svou tradici. Průměrná spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele činí asi 10 litrů čistého alkoholu za rok (Strejčková, 2007).

Některé drogy, i když se všeobecně ví, že zdraví škodí, naše společnost toleruje a občanům přímo nabízí. V obchodech s potravinami nalezneme široký výběr alkoholu, kávy a cigaret. Také v lékárnách je možno zakoupit léky, které při dlouhodobějším užívání mohou vyvolat závislost. V dnešní době se také hovoří o návykovém sledování televize, hraní počítačových her a závislosti na výherních automatech (Marádová, 2000).

*Závislost obecně znamená, že člověk ve stavu závislosti přestal být svobodný k droze, látce, nebo věci, na kterou vznikla závislost. Vytvořil si na ni vazbu, stala se trvalou součástí jeho života* (Strejčková, s. 89, 2007).



## **3 Praktická část**

### **3.1 Výzkumné dotazníkové šetření**

#### **3.1.1 Místo výzkumu**

Praktická část je věnována tématu postoje středoškolské mládeže ke zdravé výživě na Střední škole technické, gastronomické a automobilní v Chomutově v Ústeckém kraji. Krátce bude zmíněna historie střední školy, kde bylo prováděno dotazníkové šetření.

Střední školství v Údlících má dlouhou, rozmanitou a zajímavou tradici. Počátky středního školství v této malebné obci, rozprostírající se jihozápadně od Chomutova, sahají do roku 1946, kdy zde byla rozhodnutím Ministerstva zemědělství Československé republiky zřízena dvouletá státní Rolnická škola. Politické, společenské a hospodářsko-ekonomické změny v naší společnosti po roce 1989 se odrazily i ve školství. Ve škole se tyto změny projeví v odklonu zájmu od dříve poměrně početně zastoupených zemědělských oborů, které tak vystřídal obory vzdělání zaměřené na potravinářství, obchod a sociální služby. V roce 1992 se otevíraly další potravinářské obory cukrář a pekař a obory služeb kuchař-číšník pro pohostinství a číšník. Ze zemědělského odborného učiliště se postupně stává integrovaná střední škola. Od roku 1998 se na zdejší škole vyučuje také maturitní studijní obor zaměřený na cestovní ruch hotelnictví a turismus.

V nastoleném procesu optimalizace sítě středních škol dochází v roce 2012 ke sloučení této střední školy se čtyřmi jinými středními školami v okrese Chomutov. Nyní tato Páteřní škola Ústeckého kraje v Chomutově zajišťuje střední vzdělávání v oborech vzdělání zaměřených na strojírenské a autoopravárenské obory, státní správu, gastronomii, zemědělství, potravinářství, služby a podnikání.

#### **3.1.2 Výzkumný nástroj**

Jako nástroj pedagogického výzkumu byla použita metoda dotazníku, který slouží k hromadnému získávání údajů pomocí písemných otázek. Jedná se o dotazník nestandardizovaný, který obsahuje převážně otázky uzavřené s volbou jedné nejpřesnější odpovědi. Jen u otázek týkajících se dosažených vědomostí respondentů z oblasti výchovy ke zdraví byly zařazeny otázky otevřené se stručnou odpovědí. Dotazník obsahuje třicet pět otázek, časově je zvládnutelný do třiceti minut od zadání.

Jeho struktura se skládá ze vstupní části, kde jsou žáci seznámeni s cílem práce a významem jejich spolupráce při vyplňování dotazníku. V druhé části jsou uvedeny vlastní otázky dotazníku, jedná se otázky sociologické, další část se týká osvojených vědomostí žáků a postojů ke zdravé výživě. Závěrečná část patří poděkování respondentům za jejich zodpovědné vyplnění dotazníku.

### **3.1.3 Výzkumný vzorek a průběh výzkumu**

Výzkumný vzorek se skládá z 300 respondentů. Respondenti tvoří dvě skupiny. Polovina dotazníků byla vyplněna žáky gastronomických a potravinářských oborů. Druhá polovina dotazníků byla zadána žákům strojírenských a zemědělských oborů. Rozsah výběrového souboru odpovídá polovině respondentů z celkového počtu téměř 600 žáků, kteří danou školu v současnosti navštěvují.

Výzkum začal v červnu 2015, kdy byl proveden předvýzkum na dvaceti respondentech, u kterých bylo zjišťováno, zda výzkumný nástroj funguje a jak. Ověřena byla přiměřenost množství zadaných otázek v dotazované věkové skupině středoškolské mládeže a také přibližná časová dotace potřebná k vyplnění dotazníku.

Administrace dotazníku proběhla v období září až prosinec roku 2015. Všechny dotazníky byly zadávány osobně, s pevnými instrukcemi k vyplnění. Respondenti byli ujisti o absolutní anonymitě výsledků dotazníků. Žákům bylo sděleno téma dotazníku, cíl šetření a ke zvýšení motivace při vyplňování také skutečnost, že zjištěné informace poslouží k sestavení školního programu zaměřeného na zdravou výživu a způsoby stravování žáků na naší střední škole. Návratnost dotazníku byla vzhledem k tomu, že se jednalo o osobní zadávání i výběr stoprocentní. Z celkového počtu 304 zadaných dotazníků bylo použito 300 dotazníků, čtyři z nich nebyly vyplněny zcela a z dotazníkového šetření byly vyřazeny.

### **3.1.4 Téma výzkumu a stanovení předpokladů**

K dosažení cíle práce napomohlo zmapování možných rozdílů ve způsobu stravování ovlivněné pohlavím, sportem, rodinou, studovaným oborem a skupinou vrstevníků. Tímto dotazníkovým šetřením také bylo ověřeno, jestli je možno cílenou výukou ve škole, popřípadě do jaké míry, ovlivnit vztah žáků ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu.

Cílem práce bylo dosáhnout zjištění jaké stravovací, ale i životní návyky mají žáci naší střední školy. Účelem provedeného dotazníkového šetření bylo objasnit, jestli se liší tyto návyky u žáků studující gastronomické obory od žáků, kteří studují obory s technickým zaměřením.

**Výzkumný předpoklad č. 1** je, že dosažené znalosti zdravé výživy a zdravého životního stylu budou u skupiny gastronomických oborů dosahovat výrazně lepších výsledků, převyšující rozdíl nejméně o 30 % než u skupiny žáků technických oborů.

**Výzkumný předpoklad č. 2** je, že budou žáci gastronomických oborů v převážné většině položek dotazníku, které prokazují kvalitnější stravovací návyky a preferují zdravější životní styl, dosahovat nejméně o 30 % lepších výsledků než u skupiny žáků technických oborů.

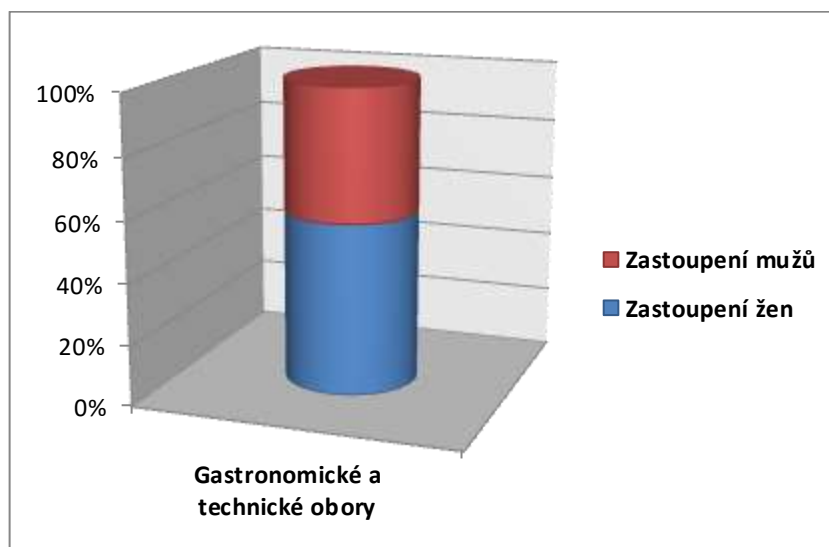
## 3.2 Výsledky výzkumu

### 3.2.1 Složení výzkumné skupiny

První část dotazníku byla věnována sociologickým otázkám. V první skupině 150 žáků z technických oborů bylo padesát dva dívek tj. 35% a devadesát osm chlapců tj. 65%. V druhé skupině 150 respondentů gastronomických oborů je sto osmnáct dívek tj. 79% a třicet dva chlapců tj. 21%.

Tabulka č 1 četnost, pohlaví a studovaný obor

	Gastronomické učební obory	Technické učební obory
<b>Studentky</b>	<b>118</b>	<b>52</b>
<b>Studenti</b>	<b>32</b>	<b>98</b>



Graf č 1 četnost pohlaví ve sledované skupině

### 3.2.2 Vědomostní položky dotazníku

V dalším okruhu dotazníku následují dvě vědomostní otázky zjišťující, jaké mají respondenti dosažené znalosti o zásadách zdravé výživy a zdravého životního stylu. Třetí otázka byla řešena přiřazováním číslic určující pořadí vyjadřující četnost příjmu dané kategorie potravin v denním jídelníčku.

Tyto položky byly záměrně umístěny v úvodu dotazníku, aby následující otázky v dotazníku nebyly návodné ke správným odpovědím. Při zadávání byli respondenti požádáni, aby se po vyplnění ostatních položek v dotazníku k těmto třem otázkám již následně nevraceli a nevyjadřovali.

Při vyhodnocování mohli žáci získat za každou správnou odpověď jeden bod, tedy mohli dosáhnout rozmezí 0-5 bodů, za všechny tři zcela správně zodpovězené otázky celkem patnáct bodů.

#### Třetí položka

V první vědomostní otázce, bylo vyžadováno stručné doplnění pěti zásad zdravé výživy. Při vyhodnocení byly vyloučeny odpovědi, které neměly charakter zásady zdravé výživy a jednalo se spíše o jednoslovné výrazy typu vitamíny, voda, stres a podobně.

V této položce bylo dosaženo plného bodového ohodnocení u dvaceti čtyř respondentů z obou skupin. Jedná se o 8 % žáků z dotazovaného vzorku, kteří prokázali výborné znalosti v otázce zdravé výživy. Nejčastěji volené volné odpovědi se vztahovaly k nutnosti dodržování pravidelnosti v jídle, přijímání vyvážené stravy, častějšímu zařazování ryb do jídelníčku a pravidelnému zařazování ovoce a zeleniny do denní stravy. Někteří žáci také zmínili vhodnost konzumace menších porcí jídel, častěji za den.

Se ztrátou jednoho bodu v dotazovaném souboru uspělo čtrnáct žáků. Jedná se o 5 % všech respondentů. Někteří dotazovaní uvedli zásady zdravého životního stylu, místo zásad zdravé výživy, proto nemohly být jejich odpovědi považovány za správné. Nejčastější neuznané volené odpovědi byly nekouřit a cvičit.

Průměrné znalosti a přidělení tří bodů dosáhlo přesně dvacet čtyři tj. 8 % respondentů. Odpovědi byly velmi různorodé a někdy bylo jen velmi těžké rozhodnout, zda je možné odpověď uznat za správnou či nikoliv. Ze sporných odpovědí uvádím následující zeleninové saláty, bílkoviny, ovoce, vitamíny. Mělo se však jednoznačně jednat o uvedení zásady zdravé výživy a přiděleny byly body za tvrzení typu zařazení ovoce a zeleniny častěji do jídelníčku, zvýšit konzumaci zeleninových salátů, zařadit do jídelníčku přílohy z luštěnin.

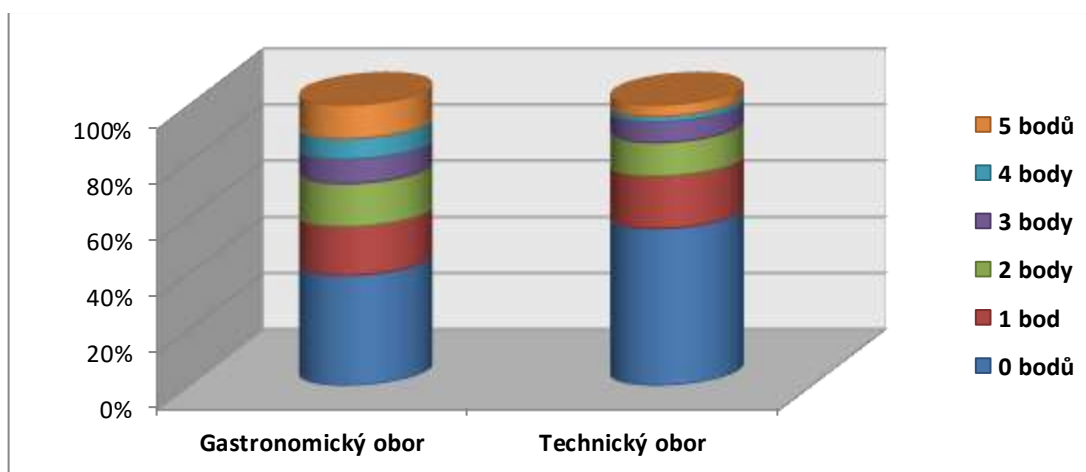
Pouze dvě správné odpovědi z celkových pěti uvedlo čtyřicet jedna respondentů v obou sledovaných studovaných oborech dohromady, což představuje 14% dotazovaných. Zde bylo zajímavé sledovat, že uvedené znění odpovědí se téměř nelišilo. Nejčastěji dotazovaná mládež uváděla konzumaci menších porcí častěji za den v kombinaci s uvedením pravidelnosti ve stravě.

Velmi malé znalosti v otázce zásad zdravé výživy, které mohly být ohodnoceny jen jedním bodem, prokázalo dvacet dva dívek a čtyři chlapci z gastronomických oborů. V technických oborech jeden bod získalo pět dívek a dvacet tři chlapců. Z celkového výzkumného vzorku se jednalo o padesát čtyři žáků, tedy o skupinu 18 % prokazující nedostatečné zkušenosti se zásadami zdravé výživy.

Ani jednu zásadu týkající se zdravé výživy neuvedla téměř polovina tedy přesně 143 žáků tj. 47 %.

Tabulka č 2 četnost: znalost zdravé výživy, pohlaví a studovaný obor

Bodové ohodnocení	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
Gastronomické obory: ženy	44	22	20	8	9	15
Gastronomické obory: muži	15	4	3	5	2	3
Technické obory: ženy	22	5	12	8	1	4
Technické obory: muži	62	23	6	3	2	2



Graf č 2 četnost: počet správných odpovědí zdravá výživa a studovaný obor

#### Čtvrtá položka

Ve druhé vědomostní otázce bylo požadováno stručné doplnění pěti zásad zdravého životního stylu. Zde se měli žáci ve svých odpovědích zaměřit na zdravou výživu, sport, aktivní odpočinek, psychickou pohodu, tělesný, duševní a sociální rozvoj.

Plného počtu bodů dosáhlo šedesát dva respondentů, což představuje z celkového vzorku 21 % dotazovaných. Nejčastější odpovědi, které se nacházely téměř u všech respondentů, byly pravidelný sport, spánek a zdravá strava. Velmi mnoho žáků také uvedlo zásadu minimální konzumace kávy, zákaz pití alkoholu a kouření cigaret.

Celkem čtyři správné odpovědi byly zaznamenány u čtyřiceti jednoho respondenta, což tvoří téměř 14 % z dotazované skupiny. Při vyhodnocování nemohly být uznány odpovědi

typu „nenechat se zblbnout ostatníma“, konzumovat vitamíny a podobně, ačkoliv je patrné, že osobním rozhovorem bychom se určitě k zásadě zdravého životního stylu přiblížili.

Třemi body za odpovídající počet správných odpovědí byla ohodnocena skupina čtyřiceti čtyř respondentů. Jedná se o 15 % z celkového počtu dotazovaných. Nejčastější dosažená shoda odpovědí u skupiny mládeže byla potřeba spánku, pitný režim, sport a vyvážená strava.

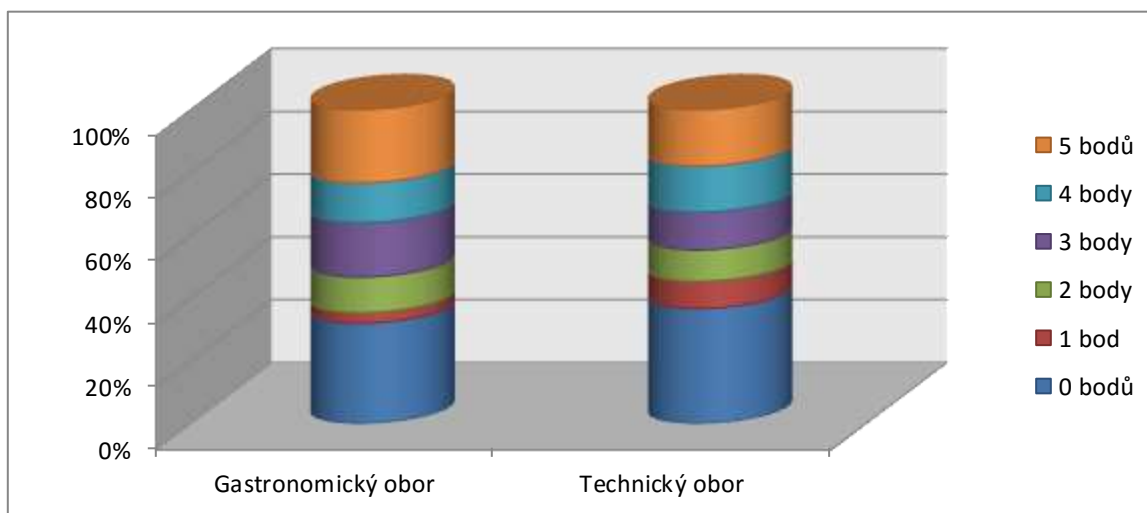
Pouhé dva body v otázce týkající se zdravého životního stylu získalo třicet dva dotazovaných. Jednalo se o 11 % žáků z celkového výzkumného vzorku, kteří neznali více než dvě zásady zdravého životního stylu. Nejčastěji uváděná odpověď zněla zdravá strava a sport.

Další vyhodnocovaná skupina dosáhla jen jednoho bodu, tedy jen jedné správné odpovědi ve velmi důležité otázce problematiky životního stylu. Tato skupina obsahovala osmnáct dotazovaných a představovala 6 % výzkumného vzorku, nejčastěji volená odpověď zněla zdravá strava, v některých případech sport.

Získané odpovědi ukázaly při vyhodnocování této položky dotazníku, že znalosti a informace o problematice zdravého životního stylu jsou u této skupiny nedostačující. Celkově 33 % dotazované mládeže nedokázalo určit a napsat ani jednu vyhovující odpověď ze zásad zdravého životního stylu.

Tabulka č 3 četnost: znalost zdravý životní styl, pohlaví a studovaný obor

Bodové ohodnocení	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
<b>Gastronomické obory: ženy</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>30</b>
<b>Gastronomické obory: muži</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>Technické obory: ženy</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Technické obory: muži</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>18</b>



Graf č 3 četnost: zdravý životní styl a studovaný obor

V případech kdy zůstala kolonka zcela prázdná, je z ostatních vyplněných odpovědí v dotazníku patrné, že respondent chtěl spolupracovat, bohužel správné odpovědi neznal. Celkový počet těchto dospívajících je alarmující, jedná se o 103 respondentů tj. 33 % z celé dotazované skupiny.

#### Pátá položka

Ve třetí vědomostní otázce měli respondenti vyjádřit přiřazením čísel jedna až pět množství přijatých porcí podle toho, kterých máme denně konzumovat nejvíce a jaké nejméně. Žáci se měli řídit nutričními doporučeními známými také z výuky výchovy ke zdraví znázorňované pomocí výživové pyramidy. Při vyhodnocování této položky dotazníku bylo použito bodování každé správné odpovědi jedním bodem.

Velmi dobrým znamením bylo, že respondentů, kteří neodpověděli na žádnou otázku správně, bylo podstatně méně než v obou předcházejících otázkách. Z gastronomického zaměření jen devět žen a pět mužů nedokázalo získat ani jeden bod a z technických oborů deset žen a dvacet pět mužů. I když dosažené výsledky byly lepší než v předešlých otázkách, skupina čtyřiceti devíti všech dotazovaných, tj. 16 % nezískala žádný bod. Respondenti nedokázali ani zařadit sladkosti a potraviny s vysokým obsahem tuků jako doporučené a vhodné k minimální denní konzumaci.



Poměrně velká skupina sto osmi dotazovaných ze všech respondentů získala jeden bod, jednalo se o více než třetinu výzkumného vzorku, tj. 36 %. Při bodovém vyhodnocení jich většina získala bod za přiřazení posledního místa kategorii označené jako sladkosti a potraviny s vysokým obsahem tuků.

Z každé sledované skupiny odpovědělo celkem třicet jedna respondentů na dvě otázky správně. Z celkového počtu tak dosáhlo dvou bodů šedesát dva respondentů, představující skupinu 21 % dotazovaných. Nejfrekventovanější správnou možností odpovědi byla opět otázka týkající se příjmu sladkostí a potravin s vysokým obsahem tuků, nejčastější druhou správně volenou odpovědí bylo zařazení kategorie maso a masné výrobky na předposlední místo ve výživové pyramidě.

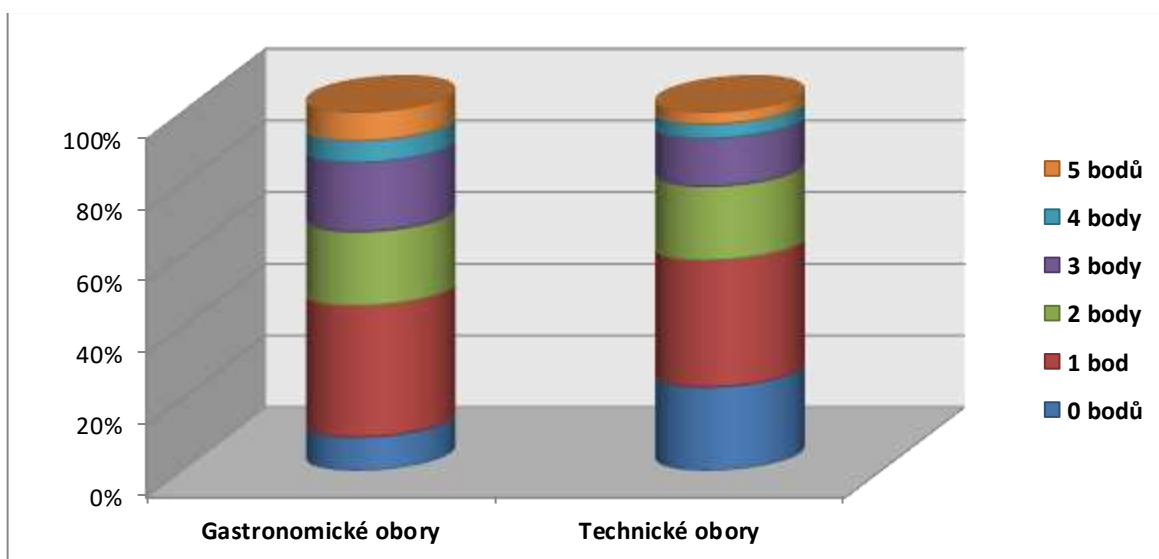
U bodového ohodnocení tří bodů se dotazovaní dobře orientovali v problematice výživové pyramidy. Bodového zisku dosáhlo čtyřicet devět respondentů, jednalo se o 16 % z výzkumné skupiny. Mnozí dotazovaní zaměnili kategorii obilovin a luštěnin, jako základnu výživové pyramidy za ovoce a zeleninu, kterou měli umístit až na druhou pozici. Z výsledků je patrné, že tato chyba vznikla často tím, že automaticky mnoho dotazovaných bezmyšlenkovitě označila ovoce a zeleninu za nejfrekventovanější potravinu dne.

Respondentů, kteří získali čtyři body za čtyři správné odpovědi, bylo jen velmi málo. Jednalo se především o situaci, kdy označili jedničkou, jak kategorii obiloviny a luštěniny tak skupinu ovoce a zelenina. Nedokázali se rozhodnout pro jednu ze skupin, ostatní pak označili správně číslicemi od trojky do pětky, přičemž zároveň byla považována za správnou jednička přiřazená k obilovinám a luštěninám a za nesprávnou byla považována číslice jedna u ovoce a zeleniny. Z celkového počtu tři sta respondentů do této skupiny patří patnáct dotazovaných, jedná se o 5 % z výzkumného vzorku.

Absolutní přehled o znalosti výživové pyramidy prokázalo sedmnáct žáků, tj. 6 % z celé skupiny dotazovaných. Všechna čísla byla správně přiřazena bez znatelného zaváhání či přepisování a škrtnání ve výsledcích.

Tabulka č 4 četnost: výživová doporučení, pohlaví a studovaný obor

Bodové ohodnocení	0 b.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.
Gastronomické obory: ženy	9	51	26	21	1	10
Gastronomické obory: muži	5	4	5	8	8	2
Technické obory: ženy	10	15	14	6	6	1
Technické obory: muži	25	38	17	14	0	4



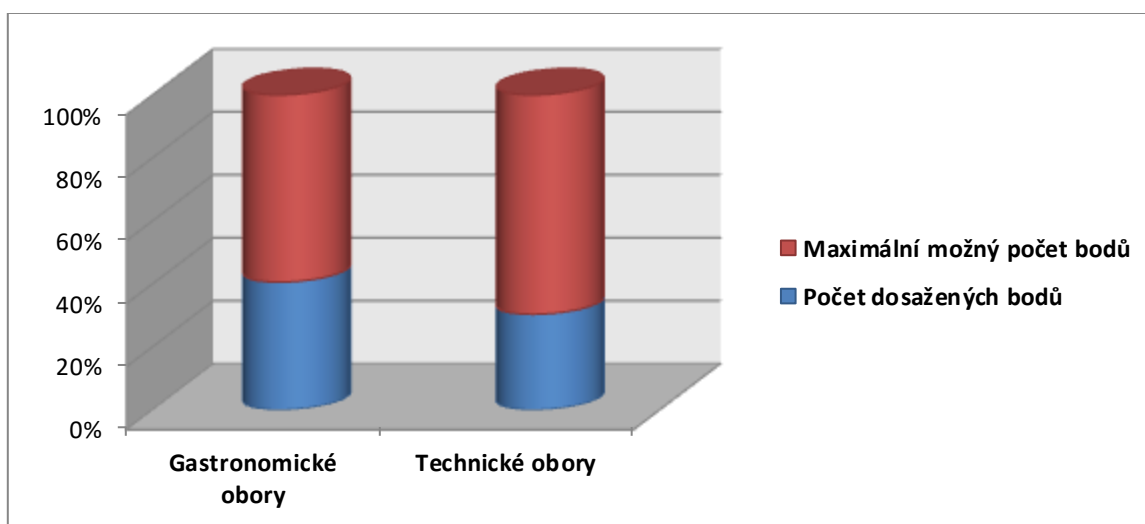
Graf č 4 četnost: výživová doporučení a studovaný obor

### Vyhodnocení tří vědomostních položek dotazníku

Kromě zmapování dosažených vědomostí z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu na sledované střední škole je žádoucí zjistit, jestli žáci gastronomických oborů dosahují lepších znalostí než žáci z oborů technických. Proto konečné výsledky byly porovnány součtem jednotlivých dosažených bodů ve skupině gastronomických a ve skupině technických oborů. Výsledky byly získány jednoduchým znásobením počtu respondentů a dosaženého bodového ohodnocení podle úspěšnosti. Z maximální možné hodnoty, kterou mohli dotazovaní získat volbou všech správných odpovědí, bylo uvedeno, kolik žáci skutečně získali.

Tabulka č 5 četnost: počet dosažených bodů zdravý životní styl a zdravá výživa

	Skutečný počet dosažených bodů	Maximální možný počet bodů
<b>Gastronomický směr</b>	<b>913</b>	<b>2250</b>
<b>Technický směr</b>	<b>683</b>	<b>2250</b>



Graf č 5 četnost: vědomostní položky zdravý životní styl a zdravá výživa

Gastronomický směr dosáhl ve třech vědomostních otázkách devět set třinácti bodů zisku a technický směr šest set osmdesát tři bodů. Ve vědomostních otázkách byla dosažena převaha správných odpovědí u gastronomických oborů. Přesto zisk devět set třinácti bodů z dvou tisíc dvě stě padesáti možných k získání, svědčí o tom, že v obou studovaných oborech je velký prostor pro zlepšení a ukotvení znalostí z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu.

### 3.2.3 Preferovaný styl stravování

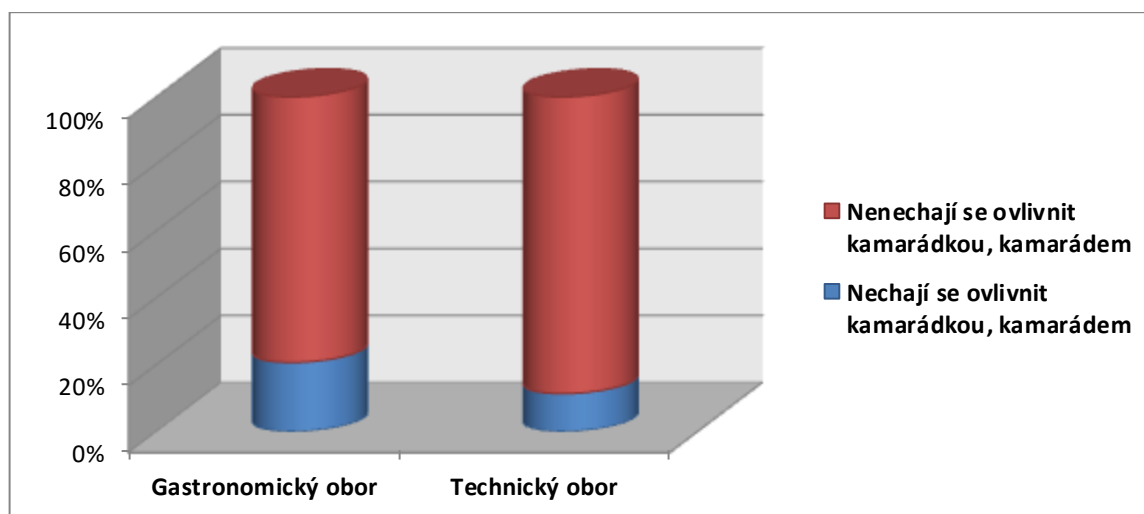
Další okruh tří otázek je cíleně položen tak, aby dotazovaní naznačili, jestli je může ovlivnit, jak se stravuje jejich kamarád, kamarádka. Také bylo zajímavé zjistit, zda se respondent podílí v partě nebo rodině či v partnerském vztahu na rozhodování o tom, do jakého typu zařízení se půjdou ve svém volném čase najíst. Odpovědi na tuto otázku

vyplynulo, s kým nejčastěji navštěvují občerstvení typu fast food. V neposlední řadě bylo odhaleno, jestli tyto typy zařízení preferují, chodí do nich výjimečně nebo je vůbec nenavštěvují.

### Šestá položka

U otázky číslo šest se jednalo o vyhodnocování neutrálních odpovědí, žádná z uvedených dvou možností souhlasu či nesouhlasu, neznamenal sama o sobě správnou nebo špatnou odpověď. Nedožvěděli jsme se, zda se kamarád, kamarádka stravují lépe nebo hůře než respondent. Byla přínosná především z důvodů ovlivnitelnosti dotazovaného.

Z celkové skupiny tři sta respondentů, jich jen čtyřicet osm uvedlo, že se nechá ovlivnit tím, jak se stravuje jejich kamarád, kamarádka. Jedná se tedy o 16 % z celkové dotazované skupiny. Z gastronomických oborů uvedlo ovlivnitelnost třicet jedna respondentů, tj. 21 %. Ze skupiny technických oborů jen sedmnáct žáků, jedná se tedy o 11 % z výzkumného vzorku.



Graf č 6 četnost: ovlivnitelnost kamarádkou, kamarádem a studovaný obor

Z celkového dotazníkového vzorku se 84 % žáků nenechá ovlivnit tím, jaké potraviny a nápoje a celkový styl stravování preferuje ke konzumaci jejich kamarádka, kamarád.

### Sedmá položka

V další otázce dotazníku se mohli respondenti rozhodnout, zda o tom, kam se půjdou s rodinou nebo partou, či partnerem najíst rozhodují převážně oni, nebo jestli volí systém

hlasování a všichni se přizpůsobí většině. Zvolit mohli také možnost odpovědi, nechám rozhodnutí na druhých nebo skutečnost, že je to respondentovi zcela jedno, kam se půjdou s přáteli ve svém volném čase najíst.

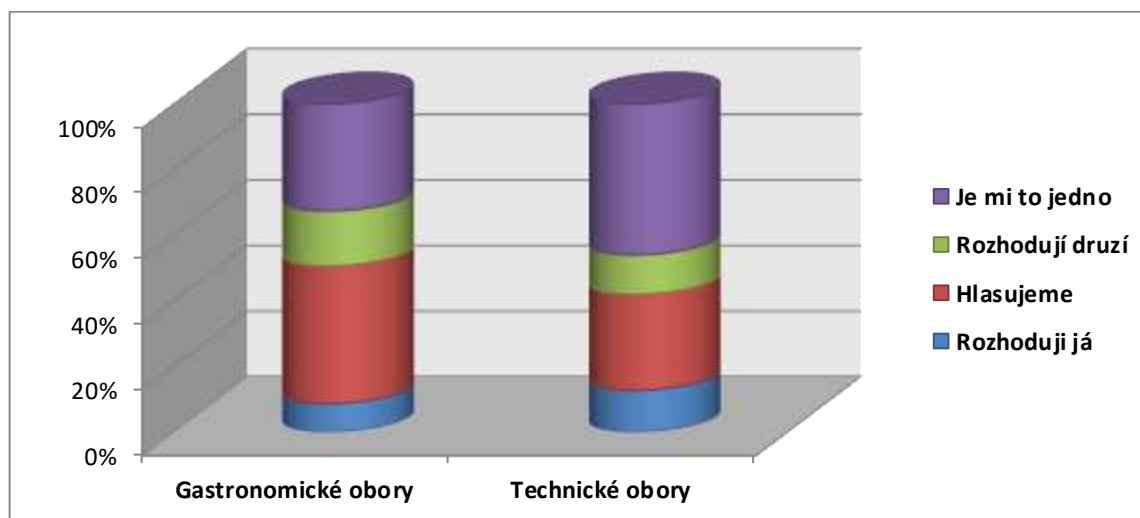
Jednoznačnou odpověď, že jsou to právě oni, kteří rozhodují, kam se půjdou s rodinou, partnerem či partou najíst uvedlo celkem třicet dva respondentů tj. 11 %. Z gastronomických oborů odpovídalo takto třináct žáků, z technických oborů devatenáct. Zajímavé se zdálo být, že zároveň jen sedmnáct z nich tj. 53 % v předchozí otázce uvedla, že se nenechá ovlivnit tím, jak se stravuje jejich kamarádka, kamarád.

Pro tento věk typickou odpověď připouštějící hlasování a následnou akceptaci rozhodnutí většiny, volí sto sedm dotazovaných. Jedná se o 36 % žáků a tento způsob rozhodování upřednostňuje podstatná část mládeže studující na sledované střední škole. Z gastronomických oborů uvedlo tuto možnost šedesát tři respondentů a z technických oborů čtyřicet čtyři žáků.

Nechám rozhodnutí na druhých, takto se vyjádřilo k této otázce v další možnosti odpovědi dvacet pět žáků gastronomických oborů a osmnáct žáků technických oborů. Celkově z dotazovaného vzorku čtyřicet tři lidí, tedy 14 % nechává rozhodnutí na druhých a nijak se aktivně do volby o tom, kam se půjdou najíst, nezapojují.

Poslední možností odpovědi přiznali respondenti, že je jim zcela jedno, kam se půjdou najíst. Takto se vyjádřilo sto osmnáct dotazovaných tj. 39 %. Jedná se tedy o nejčastěji volenou odpověď. Můžeme konstatovat, že tuto možnost volí převážná většina mládeže, která navštěvuje sledovanou střední školu. Také je zajímavé srovnání gastronomického oboru, kde uvedlo tuto možnost jen čtyřicet devět žáků, tedy v zastoupení téměř 33 % vzorku. Technický obor se rozhodl pro tuto odpověď šedesát devět krát, tedy v celkovém podílu 46 %.

Třicet šest z respondentů sledované školy, tj. 23 % také v předchozí položce dotazníku současně uvedla možnost, že se nechá ovlivnit tím, jak se stravuje jejich kamarádka a kamarád.



Graf č 7 četnost: míra osobního rozhodnutí a studovaný obor

Žáci z gastronomické skupiny spíše volí formu hlasování o tom, kam půjdou na jídlo se svou partou. Významné skupině dotazovaných je jedno, kam se půjdou najíst a také nechávají rozhodnutí na druhých.

Z technických oborů početná skupina dosahující téměř poloviny respondentů uvádí, že je jim jedno, kam se půjdou s kamarády najíst. Nejméně dotazovaných z této skupiny nechá rozhodnutí na druhých.

### Osmá položka

Odpovědi na další položku dotazníku měly nastínit, s kým respondenti ve svém volném čase navštěvují zařízení fast food.

Volbou první možnosti nám dotazovaní sdělili, že do těchto zařízení chodí převážně s rodinou. Z gastronomického směru tuto odpověď uvedli dva žáci, z technického směru jich bylo jedenáct. Celkový počet třináct žáků činí 4 % z výzkumného vzorku. Jedná se tedy spíše o ojedinělou volbu, u gastronomických oborů zcela výjimečnou.

Se svou partou do těchto druhů zařízení chodí padesát dotazovaných tj. 17 % žáků. Z gastronomických oborů jich zvolilo tuto možnost dvacet jedna a z technických oborů dvacet devět žáků. Vzhledem k tomu, že tento druh zařízení je převážně cílen na rodiny s malými dětmi a také na party adolescentů, je tato otázka a její poměrně časté zastoupení takto volených odpovědí očekávané.

Další možnost přináší informaci o tom, že respondenti navštěvují tato zařízení s rodinou, s partou, kamarádem i přítelem. To samozřejmě také může vypovídat o častější návštěvě, či dokonce preferenci zařízení fast foodů. Četnost těchto odpovědí byla opravdu značná, především ve skupině gastronomických oborů dosáhla odpověď nadpoloviční většiny osmdesáti pěti respondentů. V technických oborech se výskyt pohyboval na hranici jedné třetiny tedy čtyřiceti devíti odpovědí. Celkové zastoupení bylo sto třicet čtyři volených odpovědí, což představuje 45 % všech dotazovaných respondentů sledované školy.

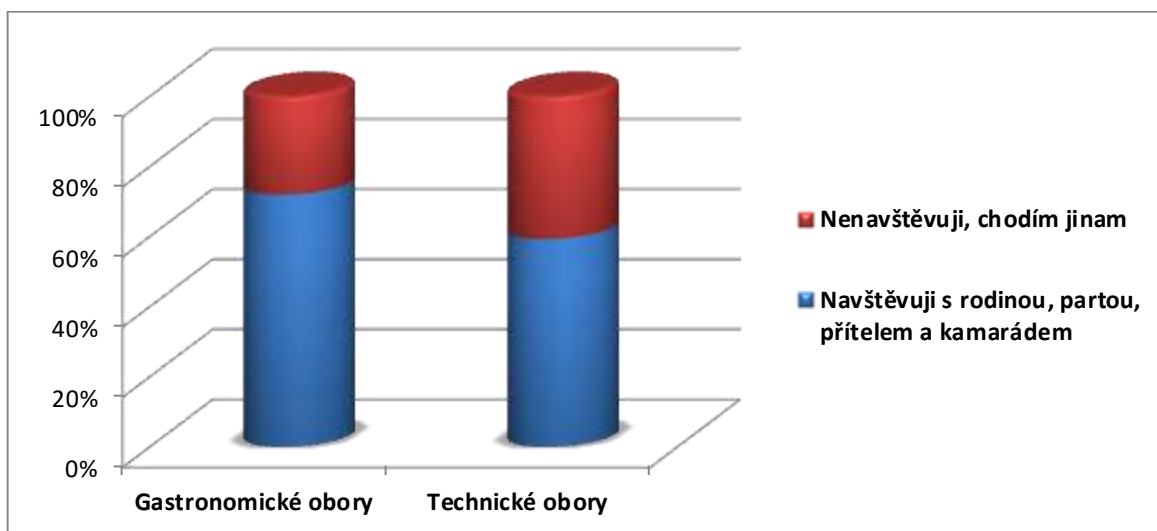
Čtvrtá možnost nás informovala o tom, že do zařízení tohoto typu chodí výjimečně a zvolila ji velká skupina devadesát čtyři dotazovaných. V tomto šetření se jednalo o 31 % z výzkumného vzorku středoškolské mládeže naší školy. Z gastronomických oborů označila tuto možnost skupina čtyřiceti jednoho respondenta tj. 27 % a ve skupině technických oborů je zastoupena počtem padesáti tří respondentů tj. 35 % z výzkumného vzorku.

Pátou možnost si vybral jen jeden žák gastronomického zaměření a osm respondentů z technických oborů. Velmi ojedinělou odpověď dosáhla možnost, že dotazovaní chodí jinam, ale již blíže není specifikována. Celkově tato skupina dosáhla 3 % zastoupených odpovědí.

Tabulka č 6 četnost: návštěvnost fast food a studovaný obor

	<b>Rodina</b>	<b>Parta</b>	<b>Rodina, parta přítel, kamarád</b>	<b>Výjimečně</b>	<b>Jinam</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
<b>Technický obor</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>8</b>

Pro srovnání skupiny gastronomických oborů a technických oborů byly použity odpovědi z otázky číslo osm a rozděleny na dvě skupiny. První tři možnosti byly shrnuty do jedné kategorie respondentů, kteří zařízení navštěvují a to s rodinou, partou a také přítelem a kamarádkou. Druhou kategorií tvoří odpovědi znamenající, že dotazovaní do těchto zařízení chodí výjimečně nebo se stravují v jiném druhu zařízení.



Graf č 8 četnost: preference fast food, studovaný obor

Výsledky dotazníkového šetření mluví mírně v prospěch technických oborů, kde 59 % respondentů do tohoto typu zařízení fast food chodí s kamarádem, přítelem, rodinou i partou a 41 % chodí jen výjimečně, nebo zcela jinam. Z gastronomického směru celková skupina 72 % žáků zařízení fast food navštěvuje s kamarádem, přítelem rodinou i partou. Navštěvuje výjimečně toto zařízení jen 28 % respondentů nebo chodí jinam.

Většina žáků tj. 66 % středoškolské mládeže sledované školy tyto typy gastronomických zařízení navštěvuje pravidelně. Celkem 45 % z dotazovaných žáků uvedlo i skutečnost, že do fast foodů chodí se svou rodinou. I z těchto důvodů je snahou v další otázce podrobněji zmapovat téma stravování a stravovacích zvyklostí v rodině.

### 3.2.4 Rodinné stravovací zvyklosti

#### Devátá položka

V další otázce dotazníku bylo sledováno, jaké stravovací návyky mají žáci naučené z domova a jak domácí stravu hodnotí. Žáci mohli vybírat z možností, že se doma stravují rozhodně a vždy zdravě až k volbě možnosti konzumace rozhodně nezdravé stravy v rodině.

První možnost, kterou respondenti mohli zvolit je ideálním stavem pro dospívajícího. Určuje veškeré stravování v rodině za zdravé a chovají se tak v rodině stále a jednoznačně. Tuto možnost však zvolilo jen malé procento žáků a to konkrétně pět žáků



z gastronomického směru a patnáct z technického směru. Celkově 7 % respondentů z celého dotazovaného souboru konzumuje v rodině za každých okolností zdravou stravu.

Druhou možností byla potvrzena skutečnost, že se doma převážně zdravá strava konzumuje. Pro tuto volbu se vyslovilo celkem sto šedesát respondentů, tedy 53 % mládeže z výzkumného vzorku ve sledované škole. Velmi podobná je i struktura rozložení v oborech, gastronomický směr zastupuje sedmdesát sedm dotazovaných a z technického směru volilo tuto možnost osmdesát tři dotazovaných.

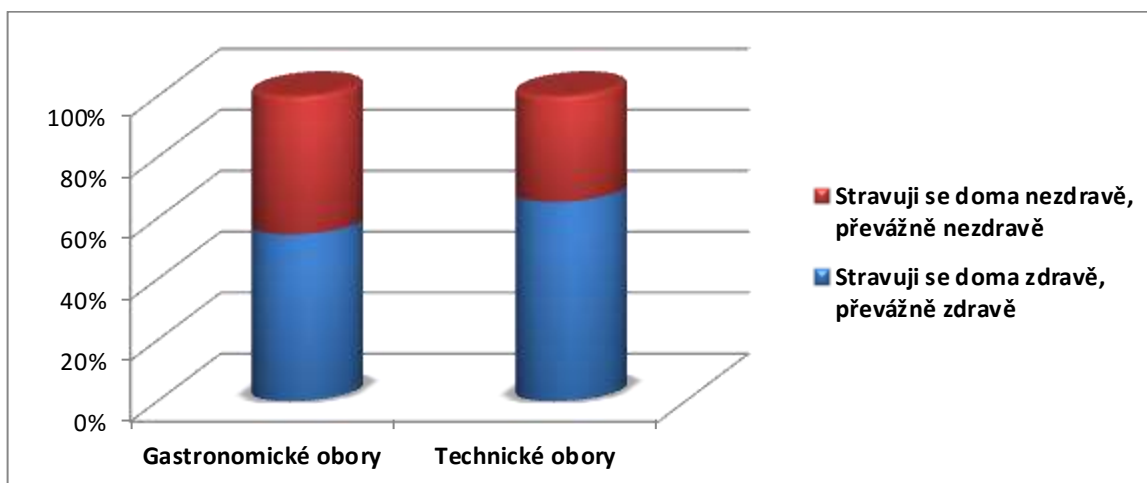
Další možnost, pro kterou se mohli dotazovaní rozhodnout, byla volba odpovědi, že se v rodině spíše nestravují zdravě. K této volbě odpovědi se přiklonila podstatná skupina sto pěti respondentů, tedy 35 % dotazovaných z výzkumného vzorku. Z gastronomických oborů jich určilo tuto možnost šedesát tři a z technických oborů čtyřicet tři žáků.

Poslední odpověď zvolilo patnáct žáků tj. 5 % a ta je velmi negativní pro jedince i jeho zdravý vývoj. V rodině se rozhodně zdravě nestravují, tedy nikdy zdravé potraviny a pokrmy nekonzumují. Pět dotazovaných bylo ze skupiny gastronomických oborů a devět žáků z technických oborů.

Tabulka č 7 četnost: hodnocení domácí stravy a studovaný obor

	<b>Rozhodně ano</b>	<b>Převážně ano</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Rozhodně ne</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>5</b>	<b>77</b>	<b>63</b>	<b>5</b>
<b>Technický obor</b>	<b>15</b>	<b>83</b>	<b>43</b>	<b>9</b>

Je patrné, že výsledky jsou podobné, rozdíl v jednotlivých odpovědích je malý. V tabulce jsou přehledně shrnuty odpovědi všech žáků sledované střední školy a v grafu zpřehledněny odpovědi celé sledované skupiny respondentů



Graf č 9 četnost: preference stravování v rodině a studovaný obor

Výsledky poukazují na mírně lepší výsledky v technických oborech, kde se podle vlastního hodnocení žáků stravují zdravěji i převážně zdravěji.

### Desátá položka

Na základě odpovědí respondentů na desátou otázku, si můžeme udělat představu, zda by žáci preferovali návštěvu zdravé restaurace, za předpokladu, že by byla v blízkosti jejich bydliště a nabízela by ovocné a zeleninové saláty, ryby, luštěniny a podobně zaměřený sortiment zdravé výživy za přijatelné ceny.

Tato otázka velice úzce souvisela i s tím jaké stravovací zvyklosti mají žáci naučené z rodiny a jestli pro ně osobně je zdravé složení stravy přijatelné a zajímavé. Dotazovaní si mohli zvolit mezi možnostmi pravidelné návštěvy, občasné návštěvy, možností odpovědi výjimečných návštěv a projevit zcela nesouhlasný postoj k návštěvě takového zařízení.

Pravidelnost návštěvy tohoto typu zařízení v dotazníku označilo šedesát čtyři respondentů. Jedná se o 21 % všech dotazovaných, kteří se aktivně zajímají o správné složení jejich denní stravy. Z gastronomických oborů by volilo toto zařízení třicet pět žáků a z technických oborů dvacet devět.

Pro občasnou návštěvu restaurace se zdravou výživou se vyslovilo sto padesát tři žáků z dotazované skupiny. Jedná se o zastoupení ve velikosti 51 % všech dotazovaných. Z gastronomických oborů uvedlo tuto možnost sedmdesát sedm a z technických oborů sedmdesát šest respondentů.

Výjimečně by takový druh zařízení navštívilo dvacet osm dotazovaných z gastronomického zaměření a třicet jedna z technického zaměření. Z celkové skupiny dotazovaných se jedná o 20 % tedy padesát devět všech respondentů.

Tvrzením, že tento druh restaurace nepreferuje a rozhodně to není nic pro něj, se vyjádřilo dvacet čtyři respondentů. Znamená to, že i kdyby měli žáci někde v těsné blízkosti tuto restauraci se zdravou stravou a přijatelnými cenami, přesto by ji nenavštívili. Zastoupení respondentů není příliš veliké, jedná se o 8 % z výzkumného vzorku.

Odlišnosti volených odpovědí respondentů jsou velmi málo statisticky významné. Výsledky budou proto spíše zprehledněny v tabulce četnosti dané odpovědi v každé sledované skupině.

Tabulka č 8 četnost: stravovací preference a studovaný obor

	<b>Pravidelně</b>	<b>Občas</b>	<b>Výjimečně</b>	<b>Nenavštěvoval</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>35</b>	<b>77</b>	<b>28</b>	<b>10</b>
<b>Technický obor</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>31</b>	<b>14</b>

Odpovědi technických a gastronomických oborů se lišily jen velmi nepodstatně, na zadanou otázku odpovídaly obě skupiny velmi podobně. Zvolené odpovědi přesto vypovídají o nepochybně lepších stravovacích preferencích skupiny studující gastronomický obor.

### 3.2.5 Sportovní aktivita

V dalším okruhu dotazníku byla zaměřena pozornost na problematiku týkající se sportovních aktivit. Byl vznesen dotaz, jestli sport respondenti aktivně provozují a kolikrát týdně. Cenná byla také informace, jestli jsou sportovní činnosti, které žáci navštěvují organizovány ve sportovním kroužku. Zajímavá byla i skutečnost zda takový kroužek, pod vedením sportovního trenéra někdy v minulosti navštěvovali.

### Jedenáctá položka dotazníku

První možností odpovědi v dotazníku účastníci dotazníkového průzkumu potvrzovali, že navštěvují ve svém volném čase sportovní kroužek. Ve skupině žáků, kteří studují gastronomické obory, do kroužku pravidelně dochází dvacet devět a v technických oborech čtyřicet žáků. Z celkové skupiny sledovaného výzkumného šetření šedesát devět respondentů tj. 23 % uvedlo, že ve věku 15-21 let pravidelně sportují v zájmovém kroužku či sportovním klubu.

Ve druhé možnosti se respondenti vyjádřili negativně v otázce, zda navštěvují ve svém volném čase sportovní kroužek. Šedesát jedna respondentů z gastronomického zaměření uvedlo, že kroužek nenavštěvují a nikdy nenavštěvovali a také u padesáti dvou žáků z technického oboru získáváme shodnou odpověď. Z dotazovaného vzorku ve sledované škole nikdy organizovaně nesportovalo sto třináct respondentů. Jedná se celkově o 38 % středoškolské mládeže této školy.

Ve třetí možnosti nás dotazování informovali o tom, že sportovní kroužek v minulosti navštěvovali, bohužel však již v současné době nenavštěvují. I zde dosáhli odpovědi přesně 33 % dotazovaných, odpověď zvolilo sto žáků. V gastronomických oborech jich tuto odpověď uvedlo padesát dva a v technických oborech čtyřicet osm respondentů.

U čtvrté odpovědi mohli žáci dopsat jinou možnost, když se chtěli k otázce vyjádřit jinak. Tuto variantu zvolilo pouze osmnáct respondentů tj. 6 %, jednalo se jen výhradně o chlapce. Ve svých odpovědích uváděli, že chodí hrát fotbal s kamarády i třikrát týdně. Poměrně velká skupina uvedla, že chodí často do posilovny a preferují fitness. Někteří chlapci zmínili, že cvičí intenzivně doma. Přesto by měly všechny odpovědi respondentů, kteří uvedli jinou možnost patřit ke skupině dotazovaných, kteří nenavštěvují sportovní kroužek.

Tabulka č 9 četnost: sportovní kroužek a studovaný obor

	Navštěvují	Nenavštěvují	Navštěvoval jsem	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>29</b>	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>8</b>
<b>Technický obor</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>10</b>

Porovnáním gastronomických a technických oborů bylo zjištěno, že největší shody v počtu respondentů bylo dosaženo u položky jiné možnosti. Téměř stejný počet žáků nenavštěvuje, ani nenavštěvoval sportovní kroužek u obou sledovaných skupin. U položky odpovědí navštěvují sportovní kroužek, je převaha respondentů u technických oborů. V této položce dotazníku tedy zástupci technického oboru dosahují znatelněji pozitivnějších odpovědí předurčujících jejich zdravější životní styl.

### **Dvanáctá položka dotazníku**

Někteří žáci nenavštěvují sportovní kroužek, přesto se sportu věnují. Proto byla do dotazníkového šetření zařazena otázka číslo dvanáct. Zaměříme se v této otázce na skutečnost, zda se žáci ve svém volném čase sportu věnují, popřípadě kolikrát týdně.

V první položce nám respondenti sdělili, že se sportovním aktivitám nevěnují vůbec. Bohužel těch, kteří nesportují, je mnoho. Jedná se o třicet tři respondentů z gastronomických oborů a třicet sedm z oborů technických. Z celkového dotazovaného vzorku odpovědělo takto sedmdesát respondentů, což představuje 23 % středoškolské mládeže studující na této škole.

V druhé položce dotazování sice připouští, že sportují, ale jen maximálně jednou týdně. O pravidelnosti v tomto případě nemůžeme hovořit, ale je přesto žádoucí, že alespoň jednou týdně se sportování aktivně věnují. Z gastronomických oborů se jedná o skupinu padesáti osmi dotazovaných a z technických oborů třiceti šesti žáků. Celkově devadesát čtyři žáků z dotazovaného vzorku ve výzkumném šetření sportuje maximálně jednou týdně. V celkovém souhrnu se jedná téměř o 32 % žáků.

Ve třetí položce dotazování zvolili odpověď, že se sportu věnují pravidelně třikrát týdně. V tomto případě již můžeme u těchto respondentů považovat sport za trvalou součást životního stylu v jejich životě. Ze skupiny gastronomických oborů volilo tuto odpověď třicet čtyři žáků a z technického směru dokonce padesát jedna žáků. Přínosné je, že osmdesát pět žáků tj. 28 % v dotazníkovém šetření sportuje pravidelně nejméně třikrát týdně.

Volbou čtvrté možnosti se mohli respondenti vyjádřit k jiné možnosti, když jim původní tři nevyhovovaly. Významná většina z nich uvedla, že sportují ještě častěji, někteří pětikrát

týdně jiní i každý den. Někteří dopisovanou odpovědí upřesňují, že od jara do podzimu se věnují denně a pravidelně běhu, jízdě na kole či plavání. V zimních měsících sportují podstatně méně nebo nesportují vůbec. Také zde osm z nich uvádí frekvenci sportovní aktivity dvakrát týdně. Devět z nich uvádí současné zdravotní komplikace natolik závažné, že sportovat nemohou.

Z gastronomické skupiny se jedná o dvacet pět žáků a ze skupiny technického směru dvacet šest respondentů, celkově se jedná o 17 % z celého výzkumného šetření.

Tabulka č 10 četnost: sportovní aktivity a studovaný obor

	Nevěnuji se	Jednou týdně	Třikrát týdně	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>33</b>	<b>58</b>	<b>34</b>	<b>25</b>
<b>Technický obor</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>51</b>	<b>26</b>

Některé získané informace v porovnání obou skupin jsou velmi podobné, přesto výsledky vypovídají v mírný prospěch technických oborů, jedná se spíše o četnost sportovních aktivit. Respondenti z technických oborů se věnují častěji sportovním aktivitám, nejčastěji třikrát týdně a navštěvují ve větší míře sportovní kluby a kroužky. Rozdíly však nejsou příliš velké a můžeme je považovat za spíše méně statisticky významné.

### 3.2.6 Pravidelnost ve stravě, snídane

Další část je věnována pravidelnosti příjmu v denní stravě. Nejdříve je pozornost zaměřena na počet denních porcí v jídelníčku respondenta, v dalších položkách je podrobněji sledována konzumace snídání. Zájmem je především zjistit, jestli žáci pravidelně snídají a co si k snídání nejčastěji připravují.

#### Třináctá položka dotazníku

U první uvedené možnosti odpovědi nám sedmdesát čtyři respondentů potvrdilo, že jedí méně než tři krát denně. Bohužel se velmi často jedná právě o vynechání snídane. První jídlo dne u některých dotazovaných bývá až oběd a největší příjem stravy je spíše v odpoledních a večerních hodinách. Jedná se o čtyřicet tři žáků gastronomických oborů a

třicet jedna z oborů technických. Ve skupině všech dotazovaných dosahuje skupina 24 % středoškolské mládeže dané školy.

Druhá uvedená možnost představuje optimální stav ve zdravé výživě, kdy se jedinec stravuje až šestkrát denně. Množství zastoupených odpovědí svědčí o tom, že je tato odpověď jednoznačně u dotazované středoškolské mládeže preferována. Celkové množství těchto odpovědí činí sto sedmdesát šest respondentů, tedy celek přesahující polovinu dotazovaných tj. 59 %. Z gastronomických oborů zvolilo tuto odpověď osmdesát devět a z technických oborů osmdesát sedm žáků.

Volbu možnosti odpovědi, že se dotazovaný stravuje více než sedmkrát denně, určilo dvanáct žáků z gastronomického oboru tj. 4 % a také dvacet čtyři z technického oboru tedy 8 %. Celkem skupina tvořící 12 % z dotazovaného celku rozděluje denní příjem potravin do více než sedmi denních dávek.

Čtrnáct žáků tj. 5 % zvolilo možnost volné dopisované odpovědi, kde převážná většina z nich uvedla, že se stravují jen podle toho, jak a kdy mají hlad. Počet porcí v denním jídelníčku je řízen pouze pocitem, žádnou časovou pravidelností a zvyklostí. Také dva žáci uvedli, že to kdy jedí, podřizují tomu, kdy mají na jídlo čas.

Tabulka č 11 četnost: frekvence chodů ve stravě a studovaný obor

	<b>Nejvíce 3 chody</b>	<b>3-6 chodů</b>	<b>Více jak 7 chodů</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>43</b>	<b>89</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
<b>Technický obor</b>	<b>31</b>	<b>87</b>	<b>24</b>	<b>8</b>

Největší shody mezi gastronomickým a technickým oborem bylo dosaženo v otázce příjmu tří až šesti chodů denně. Také u položky dopisované jiné možnosti odpovědělo téměř shodné množství respondentů u obou oborů a volili velmi podobné volné odpovědi. Rozdíly nastaly u skupiny žáků, kteří konzumují méně než tři denní jídla. A velký rozdíl byl patrný také u odpovědi příjmu více jak sedmi chodů denně. Přesto nelze jednoznačně vyhodnotit skupinu, která dosáhla lepších výsledků. Ty jsou pro účely výzkumu velmi podobné a statisticky vyrovnané.

## Čtrnáctá položka

V další otázce, která se týká prvního jídla dne, bylo snahou zjistit, jestli dotazovaní pravidelně snídají, nebo snídají jen občas, velmi zřídka nebo vůbec nesnídají.

Volbou první odpovědi nám respondenti potvrzují, že snídají pravidelně, každý den. Jedná se o skupinu osmdesáti dvou respondentů, kteří tvoří 27 % všech dotazovaných. Ze skupiny gastronomických oborů pravidelně snídá čtyřicet jedna žáků a početně shodná skupina tuto skutečnost uvedla i u oborů technických.

Odpovědi na druhou možnost nám respondent sděluje, že snídá nepravidelně, mění se častěji rytmicita v jídle. Tuto variantu uvedlo padesát čtyři žáků z gastronomických oborů a čtyřicet čtyři žáků z technických oborů. Celkovou skupinu tvoří 33 %, tedy devadesát osm všech dotazovaných.

Ve třetí možnosti nám respondenti sdělují, že snídají velmi zřídka. V tomto případě se nejspíše jedná o ojedinělé snídaně bez jakékoliv pravidelnosti. Tuto možnost uvedlo dvacet sedm zástupců gastronomického směru a třicet jedna ze směru technického. Jedná se o skupinu padesáti osmi žáků, tj. 19 % všech dotazovaných žáků sledované střední školy.

Čtvrtá možnost zahrnuje volbu, že respondent nesnídá nikdy. Začíná tedy den jiným denním pokrmem, než je snídaně. Takto odpovědělo dvacet osm dotazovaných z gastronomického zaměření a třicet čtyři z technického zaměření. Z celkového počtu dotazovaných se jedná o 21 % žáků, kteří nikdy nesnídají.

Tabulka č 12 četnost: příjem snídání a studovaný obor

	<b>Snídám</b>	<b>Nepravidelně</b>	<b>Zřídka</b>	<b>Nesnídám</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>41</b>	<b>54</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Technický obor</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>31</b>	<b>34</b>

Většina položek u gastronomických a technických oborů je ve výsledcích velmi podobně zodpovězena. V položce snídám denně a pravidelně dokonce nastává úplná shoda. Největšího rozdílu mezi obory dosahuje odpověď nepravidelnosti příjmu snídání. Také u skupiny žáků, kteří uvádí možnost, že nesnídají, jsou rozdíly patrnější. V otázce snídání



dosahuje mírně lepších výsledků gastronomický obor, avšak rozdíly nejsou příliš výzkumně podstatné.

### **Patnáctá položka**

V další položce dotazníku bylo záměrem zjistit, jaké potraviny nejčastěji respondenti k snídani volí. Žáci mohli vybírat z nabízených možností, popřípadě uvést opět že nesnídají, či doplnit jinou odpověď.

První možností volby nejčastější snídaně je preference pečiva se sýrem, šunkou nebo jinou uzeninou. Tato možnost získala jednoznačnou převahu, tedy z našeho dotazovaného vzorku celkem sto třicet tři žáků tj. 44 % volí nejčastěji k snídani pečivo, šunku, sýr popřípadě jinou uzeninu. Šedesát jedna jich takto odpovídalo ze skupiny gastronomických oborů a sedmdesát dva z technických oborů.

Druhou možností výběru nejčastější snídaně jsou cereálie, jogurt a ovoce. Variantu dané odpovědi zvolilo čtyřicet žáků z gastronomických oborů a třicet jedna žáků z technických oborů. Celkový podíl odpovědí je 24 % u všech dotazovaných.

Třetí možnost odpovědí jednoznačně řadíme mezi nevhodnou variantu snídaně, je tvořena možností sladké pečivo, oplatka. Zvolena byla dvanácti respondenty z gastronomických oborů a jen čtyřmi dotazovanými z technických oborů. Zde je vhodné zmínit zjištění, že většinu těchto odpovědí uvedly dívky. Jen dva chlapci a čtrnáct dívek snídá nejčastěji sladké pečivo nebo oplatku. Celkově se jedná o skupinu 5 % dotazovaných.

U čtvrté možnosti stejně početná skupina dotazovaných, která v předchozí otázce uvedla, že nesnídá, potvrdila své tvrzení. Jedná se o skupiny dvaceti osmi žáků gastronomických oborů a třiceti čtyř žáků technických oborů. Celkově 21 % žáků potvrdilo, že takto významná skupina středoškolské mládeže na naší škole nikdy nesnídá.

V páté položce celkem osmnáct žáků tj. 6 % uvedlo jinou možnost. Nejčastěji uvedli, že snídají kombinaci potravin uvedených ve všech položkách. Někteří žáci dopsali, že snídají výhradně jen to, na co mají právě v té chvíli chuť. Zastoupení respondentů v této odpovědi je rozděleno rovným dílem u technických i gastronomických oborů.

Tabulka č 13 četnost: složení snídání a studovaný obor

	<b>Pečivo, sýr, šunka</b>	<b>Cereálie, jogurt, ovoce</b>	<b>Sladké pečivo, oplatku</b>	<b>Nesnídám</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>61</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>9</b>
<b>Technický obor</b>	<b>72</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>9</b>

Rozdíly v porovnání gastronomického a technického oboru jsou patrnější. Největší rozdíly byly zaznamenány u položky preferující sladké pečivo, oplatku, kdy tento nezdravý způsob snídane označil trojnásobný počet respondentů v gastronomických oborech oproti technickým oborům. Naopak u položky nesnídám je méně souhlasných odpovědí u gastronomického oboru. U položky uvádějící konzumaci cereálií, jogurtu a ovoce nastala také mírná převaha odpovědí gastronomického oboru.

V této položce dotazníku bychom mohli vyzdvihnout jednoznačně gastronomické obory, které ovšem ztrácejí pomyslné body za odpovědi, které preferují k snídani sladké pečivo a oplatku.

### 3.2.7 Oběd – školní jídelna, školní kantýna

Dalším okruhem, který nám může naznačit, jestli středoškolská mládež věnuje dostatečnou pozornost zdravému stravování, je nakupování svačin ve školní jídelně a především potravinové složení svačin. Proto byly zařazeny otázky týkající se konzumace obědů ve školní jídelně, případně varianty čím teplý oběd nahrazují.

#### Šestnáctá položka

V této otázce bylo hlavním zájmem zjistit, jestli si respondenti nosí svačiny z domova, nebo spíše volí nákup svačiny ve školní kantýně. Zde je výběr sortimentu samozřejmě omezený, a i když výzkum probíhal v gastronomické škole, dostupný sortiment ve školní kantýně o tom příliš nevypovídá.

První možností odpovědi potvrzují respondenti, že nakupují ve školní kantýně velmi často, svačiny ani oběd si z domova nenosí a ví, že si ho koupí zde. Tuto odpověď zvolilo celkem

šedesát šest respondentů z celkového dotazovaného vzorku, jedná se tedy 22 % žáků, kteří si ve dnech školní docházky nakupují denně své svačiny v kantýně. Gastronomický i technický obor si rozdělil poměr odpovědí v této položce dotazníku rovným dílem.

Druhou možností respondenti připouští, že nakupují svačinu ve školní kantýně příležitostně, sto sedmdesát osm dotazovaných tj. 59 %. Ze skupiny gastronomické se jedná o skupinu sto dvou respondentů tj. 68 % a ze skupiny technických oborů o sedmdesát šest tj. 51 % dotazovaných. Tato skupina podstatně převyšuje nadpoloviční většinu ze všech žáků sledované školy.

Možnost, že nikdy ve školní kantýně nenakupují, uvedlo patnáct žáků z gastronomického zaměření a třicet z technického zaměření. V celkovém počtu čtyřiceti pěti žáků se jedná o skupinu 15 % respondentů.

Položku jiné možnosti označilo jedenáct respondentů z technických oborů, blíže však svou odpověď nespecifikovali. Z gastronomického zaměření tuto možnost nezvolil nikdo.

Tabulka č 14 četnost: preference školní kantýny a studovaného oboru

	<b>Velmi často</b>	<b>Příležitostně</b>	<b>Nekupuji nikdy</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>33</b>	<b>102</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>Technický obor</b>	<b>33</b>	<b>76</b>	<b>30</b>	<b>11</b>

Velmi často nakupuje ve školní kantýně stejně velká skupina respondentů z technických i gastronomických oborů. Příležitostně zde však nakupuje podstatně více žáků z gastronomického oboru než oboru technického. Naopak skupina žáků, která zde nenakupuje nikdy, je o polovinu menší než u technických oborů. Jistou statistickou úlohu zde hraje i jedenáct odpovědí žáků z technických oborů, kteří se však k odpovědi konkrétněji nevyjádřili. Jednoznačně menší návštěvnost školní kantýny prokázala skupina technických oborů.

## Sedmnáctá položka

Abychom dosáhly celostních a objektivních výsledků použitelných pro výzkum, dotázali jsme se v další položce dotazníku, jaké potraviny a pochutiny kupují žáci ve školní kantýně nejčastěji.

První volba odpovědi znamená, že ve školní kantýně respondent kupuje nejčastěji bagetu, pečivo a párek v rohlíku. Tuto možnost potvrdilo svou volbou dvě stě dvacet jedna dotazovaných. Je to výzkumně významné číslo představující skupinu 74 % dotazovaných. Z gastronomického oboru volilo tuto položku sto šestnáct žáků a z technických oborů sto pět žáků.

Druhá možnost uvádí, že nejčastěji nakupují v kantýně brambůrky, oplatky a čokoládu. Tuto možnost uvedlo třicet jedna žáků gastronomického oboru a dvacet jedna technického oboru. Celkově se jedná o skupinu padesáti dvou respondentů, což tvoří 17 % z dotazovaného vzorku středoškolské mládeže na naší škole.

Třetí možnost připouští nákup ovoce, zeleniny nebo salátů z ovoce a zeleniny. Tyto potraviny jsou ve školní kantýně samozřejmě dostupné také, avšak v menší míře a sortimentu. Tuto možnost uvádí šest žáků z celé dotazované skupiny. Mezi oborem technickým a gastronomickým došlo k rovnosti odpovědí.

U další položky mohli žáci uvést jinou možnost, když jim z nabízených možností žádná nevyhovovala. Z gastronomického směru nikdo tuto možnost nezvolil, z technického směru dvacet jedna respondentů odpovědělo dvanáct krát, že si kupují vše z výše uvedených možností a devět jich uvedlo, že si kupují ve školní kantýně jen nápoje.

Tabulka č 15 četnost: potraviny nakupované ve školní kantýně a studovaný obor

	<b>Bagetu, pečivo, párek v rohlíku</b>	<b>Brambůrky, oplatka, čokoláda</b>	<b>Ovoce, zelenina, saláty z nich</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>116</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>Technický obor</b>	<b>105</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>21</b>

Ani v této otázce nejsou patrné žádné větší a podstatnější rozdíly mezi preferencí potravin zakoupených ve školní kantýně u žáků gastronomických a technických oborů. Vezmeme-li v úvahu také získané odpovědi v položce jiná možnost a dvanáct žáků, kteří si kupují v kantýně vše uvedené, jednalo se o výsledky téměř vyrovnané a statisticky velmi podobné.

### **Osmnáctá položka**

Zařazena byla také položka dotazníku zjišťující, zda se žáci stravují ve školní jídelně, nebo jestli konzumují teplé jídlo až doma, když přijedou odpoledne ze školy. Tato otázka nám měla napomoci získat přehled o tom, jestli středoškolská mládež konzumuje teplý oběd.

První položkou odpovědi nám potvrzují respondenti, že na oběd do školní jídelny chodí. Zde je tedy příjem vyváženého obědového chodu zajištěn. Tuto možnost však volí pouze dvacet sedm žáků z celého dotazovaného celku, jedná se o 9 % respondentů. Možná by bylo významné zmínit, že se jedná převážně jen o chlapce z obou dotazovaných skupin. Zastoupení dívek je menšinové, tuto možnost volily jen čtyři dívky. Z gastronomického oboru do školní jídelny chodí obědvat dvě dívky a deset chlapců a z technických oborů dvě dívky a třináct chlapců.

Druhou možnost uvedli ti respondenti, kteří do školní jídelny nechodí. Této možnosti volby využilo celkově dvě stě dvanáct respondentů z celé skupiny dotazovaných. Jedná se tedy o skupinu 71% žáků. Z gastronomických oborů souhlasilo s odpovědí sto čtyři respondenti a z technických oborů sto osm žáků.

Třetí možností byla skutečnost, že žáci obědvají teplý oběd doma, jedí vařené domácí jídlo. V tomto případě dochází ke konzumaci rozhodně později spíše až kolem půl třetí odpoledne, kdy se po vyučování dostávají domů. Takto se stravuje z celkové dotazované skupiny padesát sedm žáků, což představuje 19 % respondentů. Z gastronomického zaměření se jedná o třicet tři žáků a z technického zaměření dvacet čtyři žáků.

Možnost, že dotazovaný neobědvá vůbec, označil jeden žák z gastronomie a tři žákyně z technického směru tj. 1 %. A poslední volba jiné možnosti zůstala prázdná v obou sledovaných skupinách.

Tabulka č 16 četnost: preference školní jídelny a studovaný obor

	<b>Chodím</b>	<b>Nechodím</b>	<b>Oběd doma</b>	<b>Neobědvám</b>	<b>Jiná odpověď</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>12</b>	<b>104</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Technický obor</b>	<b>15</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>0</b>

Porovnáním obou sledovaných učebních směrů nebyly zjištěny výrazné rozdíly v odpovědích. Položky byly vyplněny s velmi podobným rozložením respondentů gastronomických i technických oborů. Stravování ve školní jídelně preferuje pouze 9 % z dotazovaného vzorku sledované střední školy.

#### **Devatenáctá položka**

Důležité problematice konzumace zdravého a vyváženého oběda se věnujeme podrobněji a zaměřujeme se v další položce na to, čím oběd respondenti nahrazují, když teplý oběd nemají.

První možností odpovědi žáci určují, že nemají-li teplý oběd, nahrazují ho nejčastěji bagetou, pizzou nebo párkem v rohlíku. Tuto odpověď zvolilo čtyřicet dva respondentů s gastronomickým zaměřením a čtyřicet šest s technickým zaměřením. Dohromady skupinu tvoří osmdesát osm žáků, což představuje 29 % všech dotazovaných.

Druhou možností žáci potvrdili skutečnost, že oběd nahrazují jídlem z fast foodu, návštěvami u McDonalda nebo KFC, či návštěvou jiných rychlých občerstvení. Z gastronomických oborů tuto možnost volbou odpovědi potvrdilo dvacet jedna žáků a také dvanáct žáků z technických oborů. Celkově skupina tvoří 11 % z dotazovaného vzorku, jedná se o třicet tři respondentů z dotazovaného vzorku.

Následující položku označili ti respondenti, kteří teplý oběd nahrazují studeným obědem připravovaným doma, přičemž má převážně podobu pečiva s uzeninou, sýrem, šunkou. Tuto volbu označilo sto dvacet dva respondentů tj. 41 %. Padesát sedm jich studuje gastronomický směr a šedesát pět jich studuje technický směr.

Podobnou položku označili ti žáci, kteří teplý oběd nahrazují studeným obědem připravovaným doma, který má však zdravější podobu ovoce, zeleniny a salátů z nich. Z gastronomického oboru zvolilo tuto volbu čtrnáct žáků a z technického oboru šestnáct dotazovaných. Celková skupina 10 % žáků preferuje zdravou výživu k obědu v podobě salátů z ovoce a zeleniny doneseného z domova.

Dvacet sedm žáků zvolilo možnost jiné odpovědi volně dopisované. Nejvíce zastoupených volných odpovědí nás informovalo o tom, že žáci vždy mají teplý oběd, nikdy nevynechají. Také zde jako jedna z častějších uvedených volných odpovědí nechyběla volba dobré restaurace.

Tabulka č 17 četnost: složení oběda a studovaný obor

	<b>Bageta, pizza, párek v rohlíku</b>	<b>Fast food</b>	<b>Pečivo se šunkou, sýrem, uzeninou</b>	<b>Ovoce, zelenina, saláty z nich</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>42</b>	<b>21</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>Technický obor</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>16</b>	<b>11</b>

V této položce dotazníku jsou na první pohled patrnější rozdíly v počtu zvolených odpovědí. Podíváme-li se na každou položku podrobněji, zjistíme, že v gastronomickém směru je více respondentů, kteří nahrazují teplý oběd preferencí stravování fast food. U této skupiny je patrné také vyšší zastoupení v odpovědích, které znamenají, že oběd konzumují vždy teplý, buď doma, nebo v restauraci. Ostatní rozdíly jsou nepatrné a ve srovnání dvou skupin méně významné.

### 3.2.8 Ovoce a zelenina

#### Dvacátá položka

Důležitou součástí zdravého denního jídelníčku je konzumace ovoce a zeleniny. Proto byl další okruh otázek zaměřen na to, zda dotazovaní denně konzumují ovoce a zeleninu a

v jakém množství. V zadání otázky bylo upřesněno, že za jednu porci ovoce či zeleniny lze považovat 1 kus o hmotnosti 100-150 gramů.

Ve druhé otázce bylo naším zájmem zjistit, zda respondenti znají důležitost pravidelné konzumace ovoce a zeleniny, proč je organismu prospěšná a co v největší míře tělu dodává.

Zvolenou první možností dotazování potvrdili, že ovoce a zeleninu konzumují, patří k jejich pravidelné součásti denního jídelníčku a neobejdou se bez ní. Tito respondenti určili, že u nich konzumace této potraviny přesahuje více než čtyři dávky denně. Konzumují tedy pravidelně více než půl kilogramu ovoce a zeleniny. Do této skupiny patří osmnáct žáků gastronomických oborů a dvacet čtyři žáků technických oborů. Celková skupina čítá čtyřicet dva žáků a představuje 14 % ze všech respondentů.

V další odpovědi nám respondenti označili skutečnost, že konzumují méně než tři porce ovoce a zeleniny denně. Z gastronomických oborů se jedná o skupinu šedesáti devíti žáků a z technických oborů o padesát osm dotazovaných. Celou skupinu tvoří sto dvacet sedm respondentů a představuje 43 % ze skupiny středoškolské mládeže na naší škole.

Maximálně jednu porci denně konzumuje z dotazované skupiny sto devět respondentů. Skupina 36 % dotazovaných adolescentů není zvyklá konzumovat ovoce a zeleninu a jejich denní dávka není v žádném případě dostatečná.

Celkem u dvaceti dvou žáků byla uvedena v dotazníku jiná možnost odpovědi. Nejčastěji se opakovala varianta, že dotazovaní nekonzumují ovoce a zeleninu vůbec. Z našeho výzkumu 7 % dotazovaných nezařazuje ovoce a zeleninu do denního jídelníčku nikdy. Z gastronomického směru uvedlo deset žáků nulovou konzumaci ovoce a zeleniny, z technických oborů jich bylo dvanáct. Z této skupiny dva chlapci uvedli, že jedí jen vlastní vypěstované ovoce ze zahrady v létě, po celý rok pak nekonzumují žádnou jinou.



Tabulka č 18 četnost: četnost konzumace ovoce a zeleniny ve studovaném oboru

	Více než 4 porce denně	Méně než 3 porce denně	Maximálně 1 porci denně	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>53</b>	<b>10</b>
<b>Technický obor</b>	<b>24</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>12</b>

Ve srovnání gastronomických a technických oborů není opět patrná větší rozdílnost v uvedených odpovědích. Rozložení odpovědí je téměř shodné a rozdíly jsou minimální. Rozhodně na základě těchto nepatrných odlišností, nemůžeme stanovit rozdíly v postojích středoškolské mládeže z různých výzkumných skupin rozdělených podle studia oborů.

#### **Dvacátá první položka**

Další otázkou zabývající se konzumací ovoce a zeleniny byla zjišťována skutečnost, jestli respondenti vědí, proč je vhodné konzumovat tuto potravinu. Žákům byla v zadání otázky umožněna a doporučena volba všech správných odpovědí. Jelikož se jednalo o situaci, kdy všechny čtyři odpovědi byly správné nebo žádoucí, bylo zvoleno vyhodnocování této otázky pomocí bodové škály. Za každou odpověď získali respondenti jeden bod.

Jen jednu odpověď správnou zvolilo sto osmdesát pět žáků, jednalo se o 61 % respondentů s preferencí této odpovědi. Z gastronomických oborů sto devět respondentů a z technických oborů sedmdesát šest žáků. Nejvíce zvolených odpovědí bylo uvedeno, v případě, že žáci konzumují ovoce a zeleninu, protože je zdravá. Také stále velmi významná skupina uváděla odpověď, že se jedná svým složením o nezastupitelnou potravinu.

Dvě zvolené odpovědi zadalo do dotazníku třicet dva respondentů z gastronomického směru a čtyřicet osm z technického směru. Celkem skupina osmdesáti žáků tj. 27 % středoškolské mládeže uvedla dvě možnosti odpovědi, nejčastěji šlo o kombinaci odpovědí, ovoce a zelenina patří mezi zdravé potraviny a mají nezastupitelné místo ve stravě.

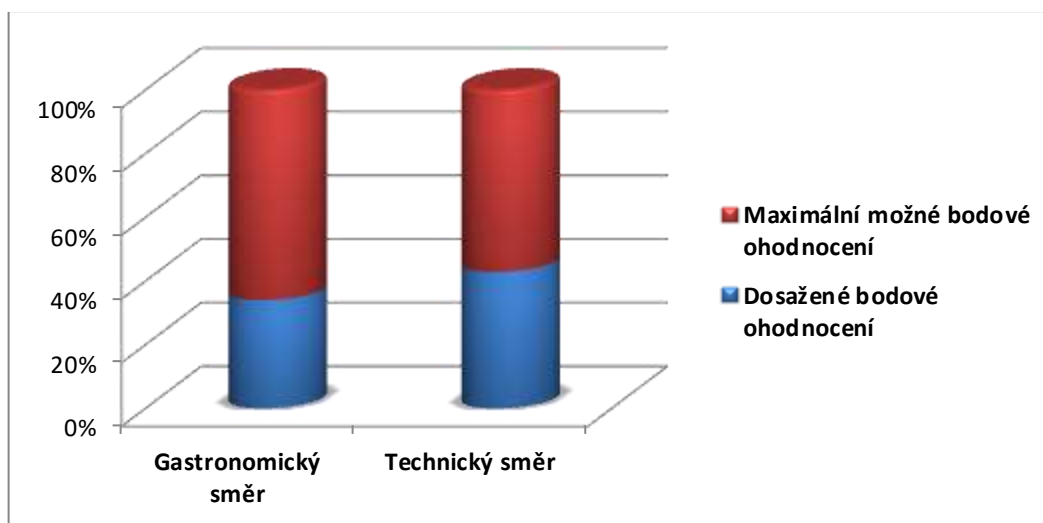
Tři zvolené odpovědi uvedlo celkem jen dvacet čtyři žáků tj. 8 % z obou dotazovaných skupin, pět žáků s gastronomickým zaměřením a devatenáct žáků s technickým

zaměřením. Zpravidla ke dvěma předchozím možnostem většina žáků doplnila ještě odpověď označující ovoce a zeleninu za zdroj minerálních látek a vitamínů.

Všechny čtyři možnosti zvolilo jen jedenáct žáků, jedná se tedy jen o 4 % všech dotazovaných, kteří správně označili, že ovoce a zelenina je nejen zdrojem minerálních látek a vitamínů, ale také důležitým zdrojem vlákniny. Z gastronomických oborů se jedná jen o čtyři žáky a z technického směru o sedm dotazovaných.

Tabulka č 19 četnost: vědomostní otázka ovoce a zelenina, bodové hodnocení

	1 bod	2 body	3 body	4 body
<b>Gastronomický obor</b>	<b>109</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Technický obor</b>	<b>76</b>	<b>48</b>	<b>19</b>	<b>7</b>



Graf č 10 četnost: vědomostní otázka ovoce a zelenina ve studovaném oboru

Z uvedeného grafu je patrné, že lepších výsledků dosáhla skupina technických oborů a v počtu správných odpovědí získala dvě stě padesát sedm bodů. V gastronomických oborech skupina dosáhla jen dvě stě čtyř bodů za správně uvedené odpovědi. Maximální možný počet mohl dosáhnout šesti set bodů, za předpokladu že by všichni respondenti odpověděli zcela správně a bez chyby.

### **3.2.9 Dopolední a odpolední svačina**

V zájmu úplné představy o složení celodenní stravy naší dotazované skupiny středoškolské mládeže, byly zařazeny do dotazníku i otázky týkající se konzumace dopolední a odpolední svačiny. Středem zájmu se stalo především, zda jsou žáci zvyklí svačiny konzumovat pravidelně a co nejčastěji volí jako vhodnou přesnídávku i odpolední svačinu.

#### **Dvacátá druhá položka**

V první položce se od početné skupiny respondentů dozvídáme, že nejsou zvyklí dopolední svačinu konzumovat a nesvačí vůbec. Skupina třiceti sedmi žáků gastronomického směru a třiceti šesti žáků technického směru v nejlepším případě snídá a poté až obědvá, aniž by k dopolední svačině zkonsumovali třeba jen jednu porci ovoce nebo zeleniny. Jedná se o sedmdesát tři respondentů, což tvoří 24 % z dotazovaného vzorku. Dvacet tři dotazovaných zároveň uvedlo, že nesnídají. Jejich prvním jídlem dne je tedy oběd, který konzumují velmi často až v odpoledních hodinách.

Nejčastěji konzumují k dopolední svačině ovoce a jogurt, tyto odpovědi uvedla skupina třiceti dvou dotazovaných z gastronomického oboru a dvacet sedm z oboru technického. Skupina padesáti devíti žáků, tedy 20 % středoškolské mládeže konzumuje k dopolední svačině zdroj vlákniny, vitamínů, minerálních látek a bílkovin.

Veliká skupina 47 % respondentů tj. celkem téměř polovina dotazovaných sdělila, že k dopolední svačině jedí pečivo se sýrem, šunkou, uzeninou. Jedná se o šedesát devět dotazovaných ze skupiny gastronomických a sedmdesát tři ze skupiny technických oborů. Z důvodu vynechání snídaně je pro ně dopolední svačina často prvním jídlem dne.

Celkem dvacet šest dotazovaných tj. 9 % doplnilo v dotazníku jinou možnost. Čtyři žáci volnou odpovědí dopisují, že svačí čínskou polévku, osm uvádí jako obvyklou svačinu sušenku nebo něco sladkého, devět z nich uvádí brambůrky nebo jinou energeticky bohatou pochutinu. Ostatní respondenti volbu blíže nespecifikují.

Tabulka č 20 četnost: konzumace dopolední svačiny a studovaný obor

	Nesvačím	Ovoce, jogurt	Pečivo se šunkou, sýrem, uzeninou	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>69</b>	<b>12</b>
<b>Technický obor</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>73</b>	<b>14</b>

Z výsledků můžeme usuzovat, že zdravější dopolední svačinu ve formě ovoce a jogurtu volí gastronomický obor. Nesvačí téměř shodný počet dotazovaných z gastronomického i technického oboru. I odpovědi z dalších položek jsou zodpovězeny velmi podobně a nedosahují žádných zásadnějších rozdílů, z kterých by mohly být stanoveny závěry pro potřeby výzkumného dotazníkového šetření.

### Dvacátá třetí položka

Sedmdesát dva dotazovaných uvedlo, že odpolední svačinu nekonzumují nikdy. Jedná se téměř o 24 % z celé skupiny, která konzumuje oběd a dalším denním jídlem je pro ně až večeře.

Přesně 26 % dotazovaných zvolilo možnost, že k odpolední svačině konzumují ovoce, jogurt, tvaroh, zeleninu. Čtyřicet žáků gastronomického zaměření a třicet devět technického zaměření. Významná skupina dotazovaných tedy k odpolední svačině přijímá vlákninu, minerální látky, vitamíny a bílkoviny.

Třetí možnost zvolilo 40 % všech dotazovaných žáků naší střední školy. Padesát tři dotazovaných s gastronomickým zaměřením a šedesát osm respondentů s technickým zaměřením. Velká skupina sto dvaceti jednoho respondenta i k odpolední svačině převážně volí pečivo, šunku, sýr a uzeninu.

Celkem dvacet osm tj. 9 % dotazovaných uvádí jinou možnost. Patnáct z nich k odpolední svačině volí sladké pečivo nebo oplatku, tři svačí proteinovou tyčinku. Ostatní žáci se shodnou na skutečnosti, že odpolední svačinu konzumují, jen pokud pocítí hlad. V opačném případě konzumují až večeři. Z gastronomického směru uvedlo jinou možnost osmnáct žáků a z technického směru deset respondentů.

Tabulka č 21 četnost: konzumace odpolední svačiny a studovaný obor

	Nesvačím	Ovoce, jogurt tvaroh, zelenina	Pečivo se šunkou, sýrem, uzeninou	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>53</b>	<b>18</b>
<b>Technický obor</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>68</b>	<b>10</b>

V otázce odpolední svačiny získala mírnou převahu pozitivních odpovědí svědčících o udržení rytmicity v jídlu a tím dosažení lepších stravovacích návyků technický obor. Gastronomický obor sice měl více zvolených odpovědí ve zdravé svačině v podobě jogurtu, tvarohu, ovoce, zeleniny, ale všechny ostatní odpovědi předznamenávají horší stravovací návyky. Především ve volbě jiné možnosti jich většina uvedla, že svačí sladké pečivo nebo oplatku.

### 3.2.10 Večeře

Je důležité dodržovat pestrost večeře, ale i pravidelnost konzumace večeře, proto byly položeny žákům otázky zjišťující, co středoškolská mládež nejčastěji večeří a v jakém časovém horizontu před spaním převážně večeří konzumuje.

#### Dvacátá čtvrtá položka

V nadpoloviční většině 60 % respondentů zvolila středoškolská mládež možnost první odpovědi, která uvádí, že nejčastěji večeří teplé domácí vařené jídlo. Jedná se o skupinu sto sedmdesáti osmi dotazovaných. Gastronomická skupina dosáhla sedmdesáti osmi zástupců této možnosti a v technickém zaměření potvrdilo tuto možnost rovných sto žáků.

Konzumaci studených večeří označilo padesát osm žáků gastronomických oborů a třicet šest z technických oborů. V celkovém zastoupení 31 % žáků večeří pečivo, šunku, sýr a podobně.

Patnáct dotazovaných označilo odpověď, že nikdy nevečeří. Tato skupina dosahuje 5 % z dotazovaného vzorku. Třináct žáků tj. 4 % uvedlo jinou možnost. Nejčastější volenou dopisovanou odpovědí bylo, že večeří jen občas a řídí se pocitem hladu. Šest žáků uvádí, že si připravuje pravidelně zeleninové saláty.

Tabulka č 22 četnost: sortiment večeří a studovaný obor

	Teplá večeře	Studená večeře	Nevečeřím	Jiná možnost
<b>Gastronomický obor</b>	<b>78</b>	<b>58</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Technický obor</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

V této odpovědi bylo dosaženo rozdílných výsledků u žáků, kteří večeří studenou večeří s vyšším zastoupením gastronomických oborů. V položce konzumace teplých večeří je vyšší zastoupení u skupiny technických oborů. Zajímavé je, že stejný počet žáků večeří studenou a teplou večeří v celkovém zastoupení v každé sledované skupině se jednalo o sto třicet šest respondentů. Velmi podobné byly dosažené odpovědi u položky, která značí, že respondent nevečeří nebo jiné možnosti. Tato položka dotazníku opět potvrzuje vyrovnanost volených odpovědí obou skupin respondentů.

#### Dvacátá pátá položka

Již byla získána jistá představa o tom, co naše výzkumná skupina večeří. Nyní se pozornost zaměřila spíše na skutečnost, jestli večeře probíhají v pravidelnou dobu, popřípadě jak dlouho před uložením ke spánku.

Možnost zvolené odpovědi, že večeří středoškolská mládež méně než hodinu před spánkem zvolilo padesát osm dotazovaných z celé skupiny, což představuje 19 % výzkumného vzorku. Devatenáct žáků s gastronomickým zaměřením a třicet devět žáků s technickým zaměřením. Jedná se o poměrně významnou skupinu, která večeří příliš pozdě respektive nedodržuje dostatečný časový interval mezi posledním jídlem dne a spánkem.

Druhou možnost odpovědi, která uvádí konzumaci večeře více než dvě hodiny před ukládáním ke spánku, zvolilo sto padesát respondentů. Jedná se o přesnou jednu polovinu tj. 50 % dotazovaných z celé skupiny zúčastněných ve výzkumném šetření na střední škole. Z gastronomických oborů uvedlo tuto možnost osmdesát čtyři dotazovaných a z technických oborů šedesát šest.

Další možnost odpovědi uvádí celkem sedmdesát dotazovaných ve výzkumném vzorku. Znamená to, že večeří ve stejnou dobu každý den, nezávisle na tom, v kolik jdou spát. V dotazované skupině se jedná o zastoupení 24 % žáků. S gastronomickým zaměřením zvolilo tuto odpověď třicet osm respondentů a s technickým zaměřením třicet dva žáků.

Možnost jiné odpovědi, kterou respondent sám doplní, zvolilo dvacet dva dotazovaných tj. 7 %. Ze skupiny gastronomické doplnilo devět žáků typ odpovědi, večeřím jen velmi zřídka. Ze skupiny technické uvedlo danou odpověď třináct respondentů ve znění večeřím jen, když mám hlad a čas. Jeden osmnáctiletý muž z této skupiny uvedl, že večeří kdykoliv i vícekrát za večer.

Tabulka č 23 četnost: doba konzumace večeře a studovaný obor

	<b>Do hodiny před spaním</b>	<b>Více než 2 hodiny před spaním</b>	<b>Ve stejnou dobu</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomický obor</b>	<b>19</b>	<b>84</b>	<b>38</b>	<b>9</b>
<b>Technický obor</b>	<b>39</b>	<b>66</b>	<b>32</b>	<b>13</b>

V této otázce je velká převaha odpovědí v souladu s doporučenými stravovacími zásadami na straně gastronomických oborů. Tato skupina má podstatně menší množství respondentů, kteří konzumují večeří méně než hodinu před spaním. Naopak více respondentů dodržuje dvouhodinový odstup poslední konzumace a spánku i vyšší zastoupení u skupiny respondentů, kteří večeří pravidelně ve stejnou dobu.

Ve vyhodnocování položky dotazníku uvádějící jinou možnost, nemůžeme jednoznačně určit, jaké důvody vedou respondenty k tomu, že nevečeří.

### 3.2.11 Pitný režim

Nedílnou součástí zdravé výživy a denního jídelníčku je pitný režim. Do jedné otázky byly zařazeny dvě podotázky. Položka v dotazníku se zaměřuje na to, kolik vypije denně podle svého odhadu respondent litrů tekutin a druhá podotázka se dotazuje na to, zda se domnívá, že se jedná o dostatečné množství doporučeného denního příjmu tekutin.

## **Dvacátá šestá položka**

Při vyhodnocování této skupiny bylo zvoleno bodové hodnocení. Za správnou odpověď je považována tolerance v rozmezí mezi 1,5 – 2,5 litru nápoje. Druhý bod byl udělen v případě, že respondent dobře určil, zda je množství přijaté tekutiny v pořádku, či nikoliv. Při volbě příliš malého, nebo naopak velkého množství přijatých tekutin a zároveň určení, že je množství tekutin v pořádku, nezískal žák žádný bod.

V případě, že dotazovaný uvedl, že vypije 1 litr tekutin a v druhé podotázce určil, že je to rozhodně málo, získal jeden bod za to, že si je vědom doporučené dávky pitného režimu.

V situaci, že správně uvedl množství přijatých tekutin dva litry a následně uvedl, že je to málo, získal také pouze jeden bod za dostatečný pitný režim, ale neznalost doporučených denních norem. Dva body získal žák, který uvedl, že pije dostatečné množství tekutin a navíc ví, že se o dostatečné množství tekutin jedná.

Skupinu, která nepřijímá správné množství tekutin, ale domnívá se, že je dostačující a nic nechce ve svém pitném režimu měnit je velmi velká, především u žáků s technickým zaměřením. Jedná se o třicet šest žáků gastronomického směru tj. 24 % a osmdesát čtyři žáků technického směru tj. 56%. Celkově se jedná o skupinu sto dvaceti dotazovaných, tedy celkově 40 % respondentů, kteří nekonzumují správné množství tekutin.

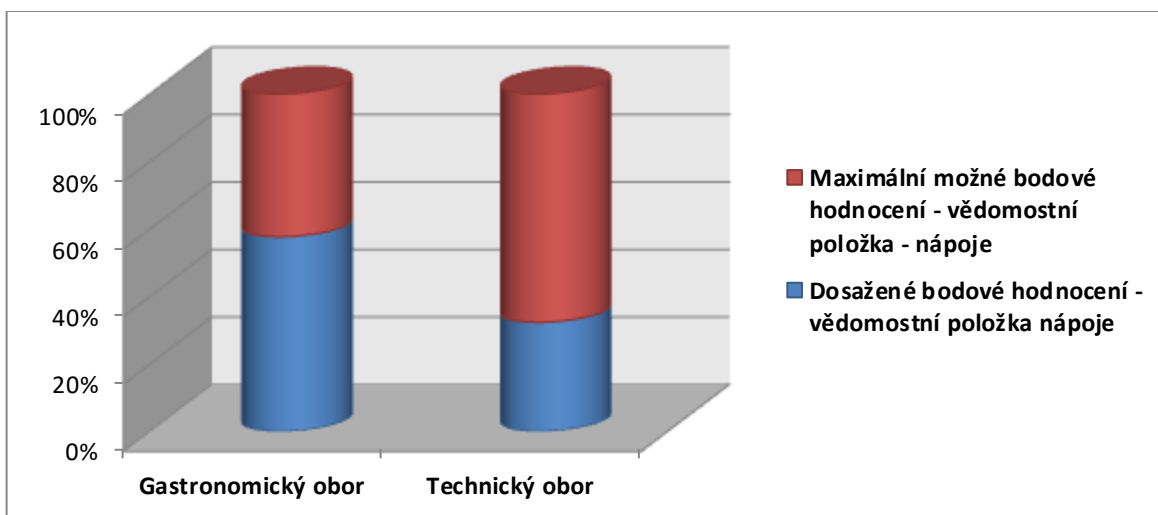
Druhou možností odpovědi zvolilo padesát pět žáků gastronomického zaměření a třicet pět žáků technického zaměření, jedná se o 30 %. Tuto skupinu tvoří převážně respondenti, kteří pijí příliš malé množství nápojů, ale vědí, že jejich pitný režim je nedostatečný.

Ve třetí možnosti odpovědi získali dotazovaní dva body. Jedná se tedy o žáky, kteří přijímají správné množství tekutin a vědí, jaké je výživové doporučení příjmu tekutin jejich věkové skupiny. Z gastronomického směru zvolilo tuto odpověď padesát devět žáků a z technického směru třicet jedna žáků. Jedná se o celkovou skupinu dosahující 30 % respondentů.



Tabulka č 24 četnost: vědomostní otázky o příjmu tekutin a bodové hodnocení

	0 bodů	1 bod	2 body
<b>Gastronomické obory</b>	<b>36</b>	<b>55</b>	<b>59</b>
<b>Technické obory</b>	<b>84</b>	<b>35</b>	<b>31</b>



Graf č 11 četnost: vědomostní otázka o příjmu tekutin a studovaný obor

Jednoduchým sečtením správných odpovědí a daného získaného počtu bodů byly vyhodnoceny dosažené výsledky skupiny gastronomických a technických oborů. V tomto případě jednoznačně lepších výsledků dosáhla skupina gastronomického zaměření. Znamená to, že teoretické znalosti o doporučené denní dávce příjmu tekutin i jejich skutečný pitný režim vyhovuje nutričním doporučením ve více případech než u skupiny technických oborů.

### Dvacátá sedmá položka

Pitný režim je velmi důležitou součástí zdravé výživy, ovšem jen za předpokladu, že nápoje, které převážně pijíme, jsou zdraví prospěšné. Proto byla další otázka věnována tomu, jaký nápoj respondenti nejčastěji konzumují. Mohli volit mezi možnostmi sladké nápoje, nebo neslazené nápoje, také teplé slazené nápoje nebo mohli uvést jinou možnost.

V první možnosti odpovědi žáci zvolili, že pijí sladké nápoje, slazené minerální vody. Tuto možnost určilo devadesát jedna žáků z gastronomického oboru. Také devadesát tři žáků

z technického směru. Celkem sto osmdesát čtyři respondentů tj. 62 % pije každý den sladké nápoje a sladké minerální vody. Jedná se o skupinu přesahující jednoznačně nadpoloviční většinu z dotazované skupiny.

Druhou možnost zvolilo čtyřicet devět žáků z gastronomického směru, třicet šest žáků z technického směru, celkem osmdesát pět žáků tj. 28 %. Tato skupina nejčastěji pije neslazené nápoje a vodu, tedy přijímá optimální nápoje, které mají převážně tvořit pitný režim jedince.

Třetí možnost zvolilo dvacet osm respondentů tj. 9 %, osm žáků z technického směru a dvacet z technického směru pije převážně kávu, čaj a jiné teplé slazené nápoje.

Čtvrtou možnost zvolili tři žáci tj. 1 %, kteří uvedli, že pijí ovocné a zeleninové šťávy, jeden sedmnáctiletý muž ze skupiny technických oborů uvedl, že nejčastěji pije proteinové nápoje.

Tabulka č 25 četnost: Preferovaný nápoj a studovaný obor

	<b>Sladké nápoje</b>	<b>Voda, neslazené nápoje</b>	<b>Káva, čaj teplé slazené nápoje</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomické obory</b>	<b>91</b>	<b>49</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
<b>Technické obory</b>	<b>93</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>1</b>

Významná skupina středoškolské mládeže pije sladké nápoje, což jednoznačně není prospěšné zdravému životnímu stylu. Správný pitný režim složený převážně z vody a neslazených nápojů přijímá ve sledované skupině více žáků z gastronomického směru. V technických oborech naopak převažuje více než dvojnásobným zastoupením preference kávy, čaje a jiných teplých nápojů.

### 3.2.12 Káva, energetické nápoje, alkohol a kouření

V další oblasti otázek položených středoškolské mládeži na naší škole se věnujeme pití kávy, energetických nápojů, alkoholu a kouření cigaret. Jedná se o látky, které jsou jednoznačně nevhodné pro tuto věkovou skupinu, většinou návykové a rozhodně patří do skupiny neprospívající zdravému životnímu stylu.

## Dvacátá osmá položka

V předchozí otázce dvacet osm žáků uvedlo, že v největší míře denně pijí teplé nápoje, především kávu. V této otázce byla sledována podrobněji tato skutečnost, se zaměřením na preferenci kávy u žáků sledované střední školy a četnost její denní konzumace.

Volbou první možnosti nám respondent sděluje, že pije kávu denně a to několik šálků. Tuto odpověď uvádí dvacet žáků z gastronomického oboru a shodně dvacet žáků z technického zaměření. Celkově skupina čtyřiceti dotazovaných pije nadměrné množství kávy, u nadpoloviční většiny jde o žáky s věkovou hranicí do osmnácti let. Jedná se o 13 % všech zúčastněných dotazníkového šetření na naší škole.

Jeden šálek kávy denně konzumuje dvacet čtyři žáků gastronomických oborů a dvacet dva z technických oborů. Celkem čtyřicet šest žáků, tedy dalších téměř 15 % dotazovaných konzumuje kávu pravidelně a denně.

Velká skupina padesáti osmi dospívajících z gastronomického zaměření a šedesát pět z technického zaměření konzumují kávu výjimečně. Jedná se o nepravidelnou, příležitostnou konzumaci kávy u sto dvaceti tří respondentů. V celkové skupině tito nepravidelní konzumenti zaujímají 42 % všech dotazovaných.

Kávu nepije nikdy skupina čtyřiceti osmi žáků gastronomických oborů a čtyřiceti tří žáků technických oborů. Skupina dosahující 30 % nepije kávu nikdy. Jedná se o poměrně velkou skupinu, rozložení pohlaví i věku je velmi různorodé.

Tabulka č 26 četnost: konzumace kávy a studovaný obor

	Piji více šálku denně	Piji jeden šálek denně	Piji kávu výjimečně	Kávu nepiji
<b>Gastronomické obory</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>58</b>	<b>48</b>
<b>Technické obory</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>65</b>	<b>43</b>

V dotazníku jsou zjištěny opět velmi podobné výsledky ve všech čtyřech dotazovaných položkách, které znamenají, že rozdíly pramenící z odlišnosti studovaného oboru zde téměř nenajdeme. Více šálků denně pije přesně stejné množství respondentů z každé skupiny,

celkově vyšší zastoupení je u ženského pohlaví. Výjimečnou konzumaci kávy připouští sto dvacet tři žáků a odpověď vylučující konzumaci kávy uvedlo devadesát jedna žáků. Jedná se o velmi podstatnou skupinu dvě stě čtrnácti respondentů. V našem dotazovaném vzorku středoškolské mládeže studující na naší škole výsledky jednoznačně hovoří o tom, že zde existuje významná skupina 72 % respondentů, kteří kávu nepijí a 28 % žáků, kteří ji pijí pravidelně nejméně jednou denně.

### **Dvacátá devátá položka**

Další položka dotazníku je zaměřena na konzumaci energetického nápoje.

Energetický nápoj pravidelně denně pije třináct žáků z gastronomických oborů a dvacet šest studujících technický směr. V gastronomických oborech uvádí pravidelnou konzumaci sedm dívek a šest chlapců a v technických oborech devět dívek a sedmnáct chlapců. Celkově skupina třiceti devíti dotazovaných, tedy 13 % výzkumného vzorku pije energetický nápoj pravidelně a denně. Jedná se o skupinu dvaceti tří mužů a šestnácti dívek, nejmladší jsou patnáctileté dívky i chlapci a nejstarší dvacetiletý muž.

Jedenkrát týdně konzumaci energetického nápoje potvrdilo svou volbou odpovědi osmnáct žáků gastronomických oborů a dvacet pět žáků technických oborů. Skupina 14 % všech dotazovaných je velmi nerovnoměrně zastoupena ve sledovaném věku. V gastronomických oborech uvedlo tuto volbu dvanáct dívek a šest chlapců, v technických oborech dvě dívky a dvacet tři chlapců.

Sedmdesát tři respondentů z gastronomických oborů a sedmdesát z technických oborů pije energetický nápoj výjimečně. Skupina čítající sto čtyřicet tři žáků tedy 48 % dotazovaných z dotazníkového šetření energetický nápoj konzumuje příležitostně.

Skupina čtyřiceti šesti žáků z gastronomického směru a dvaceti devíti z technického směru energetický nápoj nepije vůbec. Tato skupina zaujímá z celkového počtu 25 % dotazovaných.

Tabulka č 27 četnost: konzumace energetického nápoje a studovaný obor

	<b>Pravidelná konzumace</b>	<b>Jedenkrát týdně</b>	<b>Pijí výjimečně</b>	<b>Nepijí energetický nápoj</b>
<b>Gastronomické obory</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>46</b>
<b>Technické obory</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>70</b>	<b>29</b>

Rozdíly v dotazovaných skupinách jsou podstatně odlišné v položce pravidelné konzumace energetického nápoje. Žáků, kteří konzumují energetický nápoj v technických oborech, je o polovinu více, než v oborech gastronomických. Také konzumace označená jako jedenkrát týdně dosahuje u technických oborů téměř o třetinu vyššího zastoupení, než u oborů gastronomických. Výjimečná konzumace energetického nápoje je téměř shodná v zastoupení obou skupin oborů. Podstatně větší skupina v gastronomických oborech naopak udává volbou odpovědi v dotazníku, že energetický nápoj nepije nikdy. V porovnání obou skupin dosahuje v položce zjišťující konzumaci energetického nápoje gastronomická skupina.

### **Třicátá položka**

Položením této otázky v dotazníku dochází k cílenému získání informací o tom, jestli respondenti pijí alkohol a v jaké míře. Ve formulaci možných odpovědí byli žáci upozorněni na skutečnost, že mezi alkohol patří i pivo a víno.

Jedenáct žáků studující gastronomický směr a devatenáct s technickým zaměřením určilo, že pije alkohol pravidelně. Třicet žáků střední školy tj. 10 % z dotazované skupiny uvádí již v tomto věku pravidelný denní příjem alkoholu. Jedná se o devět dívek a sedmnáct chlapců. Ze sledované skupiny se jedná o čtyři chlapce šestnáctileté a dva sedmnáctileté. Ve druhé skupině dívek je jedna šestnáctiletá a tři sedmnáctileté dívky, které konzumují alkohol pravidelně, přestože nedosahují věkové hranice, která konzumaci alkoholu povoluje.

Příležitostnou konzumaci alkoholu uvedlo sto devět žáků gastronomických oborů a devadesát šest žáků technických oborů. Příležitostných konzumentů alkoholu dosahuje dvě

stě pět respondentů, což představuje v celkovém dotazovaném množství 68 % respondentů.

Padesát sedm žáků nepije žádný alkohol ani pivo a víno, dvacet šest gastronomů a třicet jedna techniků. Jedná se o 19 % žáků sledované školy, kteří se účastnili výzkumného šetření.

Osm žáků tj. 3 % uvedlo jinou možnost, tři zvolili možnost konzumace alkoholu jen na oslavách a čtyři chlapci doplnili, že konzumují alkohol často. Jeden šestnáctiletý žák uvedl, že alkohol nepije, že pije jen pivo. Všechny dopisované odpovědi uvedli jen muži.

Tabulka č 28 četnost: konzumace alkoholu a studovaný obor

	<b>Pravidelně</b>	<b>Příležitostně</b>	<b>Nepijí ani pivo ani víno</b>	<b>Jiná možnost</b>
<b>Gastronomické obory</b>	<b>11</b>	<b>109</b>	<b>26</b>	<b>4</b>
<b>Technické obory</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>31</b>	<b>4</b>

Ani v této položce dotazníku nedochází k zásadním významným rozdílům mezi skupinami gastronomických a technických oborů. Odpovědi ve všech čtyřech možnostech jsou podobné, pravidelná konzumace převládá u skupiny technických oborů a příležitostná konzumace zase naopak u gastronomických oborů.

Porovnáním výsledků ve sledovaných skupinách dosáhneme téměř shodných výsledků, jednoznačně negativní pro zdravý životní styl. Nemůžeme mluvit o výzkumně významných rozdílech v porovnávaných skupinách oborů. Významná skupina čítající dvě stě třicet pět dotazovaných ve věkové hranici 15-20 let konzumuje alkohol pravidelně, nebo příležitostně. Celkově se jedná o téměř 81 % dotazovaných žáků. Jen skupina 19 % respondentů nepije žádný alkohol, ani pivo a víno.

### **Třicátá první položka**

Významná skupina žáků v úvodní vědomostní otázce dotazníku uvedla, že ke zdravému životnímu stylu patří zcela se vyhýbat účinkům cigaret a samozřejmě nekouřit. Proto byla

do dotazníkového šetření zařazena i otázka zjišťující, jaký má osobní přístup k cigaretám a kouření dotazovaná středoškolská mládež na sledované střední škole.

Významná skupina 46 % tj. sto třiceti sedmi dotazovaných uvedla, že kouří. Šedesát šest jich bylo z gastronomických oborů a sedmdesát jedna z technických oborů. Jedná se o skupinu dosahující téměř poloviny z celkové dotazované skupiny. Čtyřicet devět žáků co kouří, dosahuje věkové hranice patnáct a šestnáct let. Čtyřicet jedna je jich sedmnáctiletých.

Příležitostné kouření cigaret označilo třicet devět žáků, dvacet čtyři z gastronomických oborů a patnáct z technických oborů. Příležitostných kuřáků je v dotazované skupině 13 %. U této skupiny se jedná o zvýšené riziko, že se z dotazovaných mohou stát pravidelní kuřáci.

U třiceti tří žáků je uvedena možnost, že pravidelně kouřili, ale již nekouří. Třináct dotazovaných z gastronomického oboru a dvacet respondentů z technického oboru. Jedná se o 11 % z dotazovaného vzorku, u kterých může kdykoliv dojít k recidivě. Tuto možnost odpovědi zvolili i tři patnáctiletí žáci a devatenáct šestnáctiletých a sedmnáctiletých respondentů.

Významná skupina devadesáti tří žáků uvedla, že nekouří a ani nikdy nekouřili cigarety. Jedná se o skupinu dosahující 30 % respondentů. Je zastoupena čtyřiceti sedmi žáky gastronomického oboru a čtyřiceti čtyř žáky technického oboru.

Tabulka č 29 četnost: kouření a studovaný obor

	Ano	Příležitostně	Kouřil jsem nekouřím	Nikdy jsem nekouřil
<b>Gastronomické obory</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>47</b>
<b>Technické obory</b>	<b>71</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

Výsledky dvou porovnávaných skupin v otázce kouření jsou velmi podobné v položce, kde žáci uvádí, že nikdy nekouřili. V položce skupiny odnaučených kuřáků má převahu technický obor stejně tak i u skupiny respondentů, kteří přiznávají, že kouří. U příležitostných kuřáků dosahuje vyššího zastoupení skupina gastronomických oborů.

Rozdíly nejsou však opět příliš velké a jedná se o výsledky pro potřeby výzkumu spíše nevýznamných odlišností.

### 3.2.13 Pojem zdravá výživa a zdravý životní styl

Pro účely sestavení cíleného školního programu jsem zařadila otázky týkající se postojů žáků k problematice zdravé výživy a zdravého životního stylu.

#### Třicátá druhá položka

Tato položka dotazníku byla zaměřena na skutečnost, zda respondenti znají pojem zdravá výživa a zda se snaží ve svém běžném životě těmito zásadami řídit.

První možnost byla zcela souhlasná, znamenající, že dotazovaný zná pojem zdravá výživa a snaží se těmito zásadami v osobním životě řídit. S touto variantou uvedlo shodu sto pět žáků a přesahuje svým zastoupením 35 % respondentů.

V druhé možnosti dotazovaný potvrzuje, že nezná pojem zdravá výživa a nesnaží se těmito zásadami řídit. Těchto dotazovaných bylo čtyřicet osm tj. 16 %, z toho dvacet z gastronomického oboru a dvacet osm z technického oboru.

Sto třicet tři žáků tj. 44 % uvedlo možnost odpovědi potvrzující domněnku, že znají pojem zdravá výživa, ale neřídí se zásadami zdravé výživy. Jedná se o sedmdesát pět respondentů gastronomického zaměření a padesát osm žáků technického zaměření.

Celkem čtrnáct respondentů tj. 5% doplnilo jinou možnost odpovědi, zastoupení bylo rovným dílem z obou oborů. Většina uvedla, že si sestavila své zásady zdravé výživy a těmi se řídí. Dva žáci uvedli, že mají určitá zdravotní omezení a musí se řídit dietním opatřením.

Tabulka č 30 četnost: pojem zdravá výživa a studovaný obor

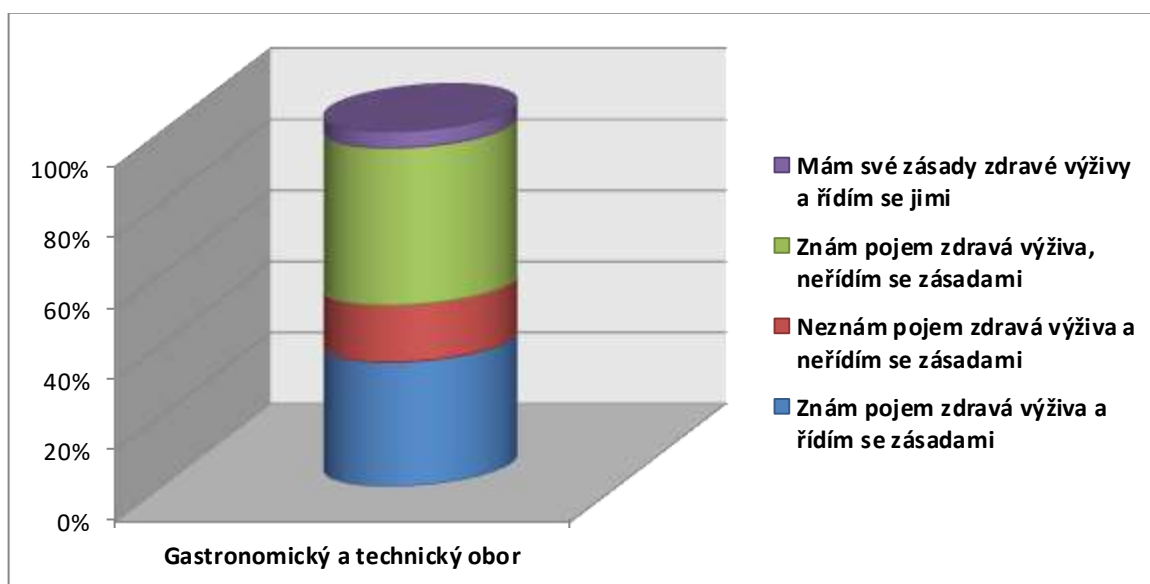
	Ano	Ne	Znám pojem, neřídím se zásadami	Jiná možnost
<b>Gastronomické obory</b>	<b>48</b>	<b>20</b>	<b>75</b>	<b>7</b>
<b>Technické obory</b>	<b>57</b>	<b>28</b>	<b>58</b>	<b>7</b>



Ve skupině studujících technické obory odpovědělo více respondentů, že zná zásady zdravé výživy a snaží se těmito zásadami řídit. Také však v této skupině dotazovaných bylo více těch, kteří uvedli, že zásady zdravé výživy neznají. Naopak více žáků v gastronomickém oboru uvádí, že zná pojem zdravá výživa, ale jejími zásadami se ve svém osobním životě neřídí.

Vyhodnocování této otázky jsme rozdělili na dvě podskupiny. Na skupinu znamenající lepší vědomosti a znalosti, kdy byly lepší výsledky zjištěny u skupiny gastronomické. Sto dvacet tři žáků uvádí, že znají pojem zdravá výživa, zatímco u technických oborů to připouští jen sto patnáct respondentů. Druhá skupina otázek naznačovala postoje k problematice zdravé výživy. Mírně lepších výsledků postojů ke zdravé výživě svými odpověďmi dosáhla skupina technických oborů. Jednalo se především o skutečnost, že dosažené znalosti lépe využívá v praktickém životě, kdy se řídí naučenými zásadami zdravé výživy.

Zjištěný rozdíl však není příliš výrazný, aby mohl být považován za výzkumně významný, proto bude přínosnější v grafu znázornit preferované zvolené odpovědi u obou sledovaných oborů.



Graf č 12 četnost: přístup ke zdravé výživě na základě získaných informací

V této položce v dotazníku je velmi patrné, jak velký může být rozdíl mezi naučenými zásadami zdravé výživy a využíváním těchto zásad v běžném každodenním životě. Téměř

polovina tj. 44 % všech respondentů uvedla, že se domnívá, že zná zásady zdravé výživy, ale neřídí se jimi.

### **Třicátá třetí položka**

Další položka dotazníku se zabývá problematikou zdravého životního stylu. Zaměřuje se na skutečnost, jestli respondenti pojem zdravý životní styl znají a kde se s ním seznámili a setkávali nejčastěji.

Volbou první odpovědi žáci potvrdili, že se o zdravém životním stylu dozvěděli ve škole v průběhu vyučování. Tyto odpovědi zvolilo sto dvacet sedm respondentů, šedesát pět z gastronomického oboru a šedesát dva z technického oboru. Tato skupina tvoří 42 % všech dotazovaných účastníků na naší škole.

Informace o zdravém životním stylu zaznamenalo ve sdělovacích prostředcích 24 % respondentů. Třicet pět žáků z gastronomického směru a třicet osm z technického směru.

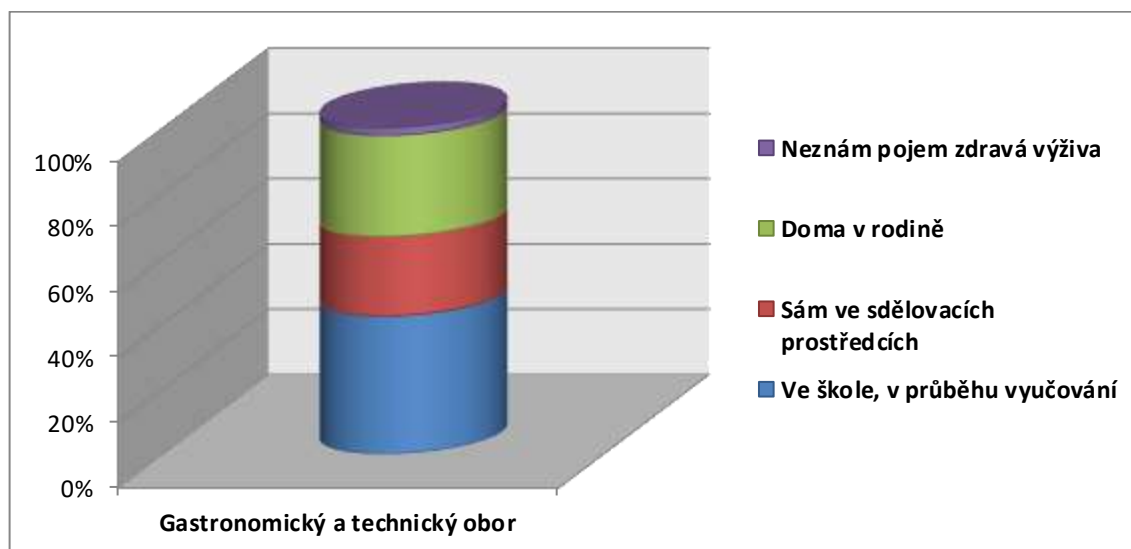
Informace o zdravém životním stylu čerpá převážně doma v rodině devadesát tři žáků tj. 31 %. Čtyřicet devět žáků z gastronomie a čtyřicet čtyři z technického zaměření.

Sedm respondentů tj. 3 % uvedlo, že pojem zdravý životní styl nezná. Jeden žák z gastronomického směru a šest žáků z technického směru.

Tabulka č 31 četnost: pojem zdravý životní styl ve studovaném oboru

	<b>Ve škole</b>	<b>Sdělovací prostředky</b>	<b>Doma v rodině</b>	<b>Neznám je</b>
<b>Gastronomické obory</b>	<b>65</b>	<b>35</b>	<b>49</b>	<b>1</b>
<b>Technické obory</b>	<b>62</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>6</b>

Zvolené odpovědi jsou opět velmi vyrovnané a výsledky pro účely dotazníkové šetření srovnávání dvou skupin odlišných oborů studia statisticky podobné. Bude jistě přínosné, když bude graficky přehledně znázorněno, kde žáci získávají nejčastěji informace o zdravém životním stylu v obou skupinách sledovaných oborů.



Graf č 13 četnost: původ získaných informací o zdravém životním stylu

### **Třicátá čtvrtá položka**

Předposlední položku dotazníku je zaměřena na situaci, zda respondent získané informace o zdravé výživě využívá k zlepšení svých stravovacích návyků.

Možností první odpovědi dotazovaný potvrzuje, že informace o zdravé výživě má dostupné a využívá je ke zlepšení svých stravovacích návyků. Tuto možnost uvedla skupina 47 % z celkové skupiny respondentů, celkem sto čtyřicet jedna žáků. Osmdesát žáků ze skupiny s gastronomickým zaměřením a šedesát jedna s technickým zaměřením.

Druhá volba odpovědi vypovídá o tom, že respondent sice informace o zdravé stravě má a zná, ale nevyužívá je k zlepšení svých stravovacích návyků. V gastronomickém směru se jedná o padesát čtyři žáků a v technickém směru o padesát šest žáků. V celkovém měřítku sto deset žáků, tedy 37 % dotazovaných ačkoliv zná základní pravidla zdravé výživy, neřídí se jejími zásadami.

Skupina dvaceti dvou žáků, osm z gastronomického zaměření a čtrnáct z technického studia zvolili odpověď, že informace o zdravé výživě nemají. Jedná se o 7 % z dotazovaného vzorku.

Dvacet sedm respondentů tj. 9 % uvádí volbu jiné možnosti. Nejčastější volně dopisovanou informací je, že žáci nemají pevnou vůli, šest jich uvádí, že v rodině respondenta dodržování zdravé výživy nejde. Ostatní dotazovaní se rozepisují o důvodech, proč zásady

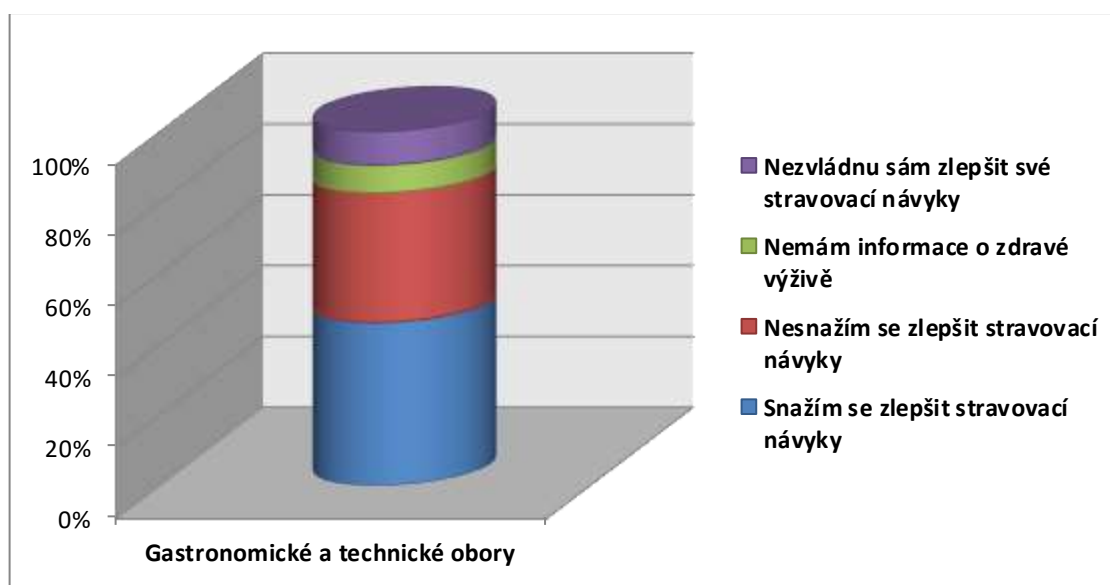
zdravé výživy dodržovat nemohou, nejčastěji uvádí nedostatek času a finančních prostředků.

Tabulka č 32 četnost: zlepšení stravovacích návyků a studovaný obor

	Ano, jednoznačně	Nezlepšuji	Informace nemám	Jiná možnost
<b>Gastronomické obory</b>	<b>80</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Technické obory</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>14</b>	<b>19</b>

Mírně pozitivnějších výsledků v této položce dotazníku dosáhla skupina gastronomická, především díky četnosti zvolených odpovědí, v kterých uvádějí, že se snaží zlepšit stravovací návyky na základě získaných informací. Zástupci technických oborů mají vyšší zastoupení odpovědí, že informace o stravovacích návycích nemají a častěji také uvádí jinou možnost.

Graficky budou znázorněny postoje středoškolské mládeže sledované střední školy společně oba obory s různým zaměřením a jejich přístup ke zlepšení stravovacích návyků.



Graf č 14 četnost: zlepšení získaných informací a stravovacích návyků

### **Třicátá pátá položka**

Poslední položka dotazníku je zaměřena na postoj respondenta v dodržování životního stylu. V dotazníku bylo cílem zjistit, jestli by chtěl respondent u sebe něco změnit v dodržování zdravého životního stylu.

Největší zastoupení odpovědí zvolili žáci, kteří by neměnili nic a jsou spokojeni tak, jak to v současné době je. Jedná se o skupinu sto dvaceti žáků, tedy 39 % ze všech dotazovaných na naší škole. Čtyřicet osm studujících gastronomický směr a sedmdesát dva ze směru technických oborů.

Druhou nejpočetnější skupinu tvořily odpovědi, ve kterých nebylo uvedeno nic. Odpověď na tuto otázku zůstala volná a žáci neměli potřebu, nebo nechtěli sdělit svůj názor. Jednalo se o čtyřicet jedna žáků z gastronomických oborů a třicet tři studujících technické zaměření, celkem sedmdesát čtyři žáků a 25 % dotazovaných.

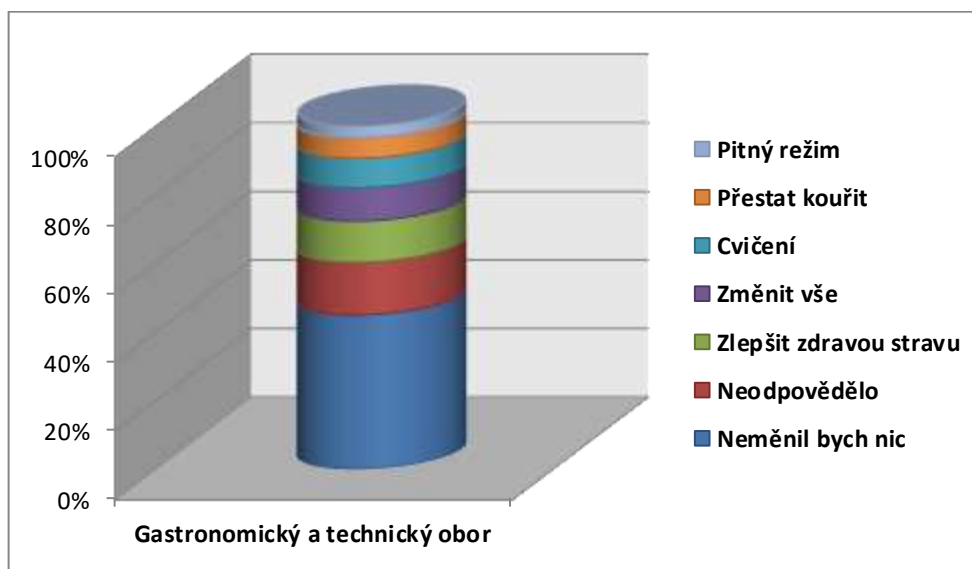
Početná skupina uvedla, že by chtěla změnit svůj jídelníček a preferovat zdravou stravu. Celková skupina třiceti dvou žáků, dosahující 11 % z dotazovaného vzorku složená z dvaceti tří žáků gastronomického směru a devíti žáků technických oborů.

Dvacet šest respondentů tj. 9 % by chtělo změnit ze svého zdravého životního stylu vše. Čtrnáct respondentů gastronomického zaměření a dvanáct s technickým zaměřením.

Dvacet tři žáků tj. 8 % uvedlo, že by chtělo zlepšit svou postavu pravidelným cvičením, s kterým by chtěli začít a především u cvičení vydržet, jedná se o jedenáct žáků gastronomie a dvanáct žáků techniky.

Šestnáct respondentů tj. 5 % uvádí, že by chtělo přestat kouřit. Šest žáků gastronomických oborů a deset žáků technického směru.

Devět žáků tj. 3 % uvádí, že by chtěli změnit dodržování pitného režimu a volit vhodnější nápoje. Sedm z gastronomického směru a dva ze směru technického.



Graf č 15 relativní četnost: změna ve zdravém životním stylu

Velká skupina dosahující téměř 40 % respondentů by neměnila na svém životním stylu a způsobu stravování nic. Stále je zde velmi statisticky významná skupina 60 %, která je s některou ze složek rozvoje osobnosti ve svém životě nespokojena ve větší či menší míře zastoupení.

### 3.3 Závěrečné shrnutí dotazníkového šetření

Dotazník je pro účely výzkumného šetření rozdělen do několika oblastí, které mají sloužit k lepší orientaci při vyhodnocování výsledků šetření.

V oblasti vědomostních otázek je patrné, že dosažené znalosti v problematice zdravé výživy, nejsou na takové úrovni, s kterou bychom mohli být spokojeni. Jen 8 % žáků dokázalo jednoznačně určit pět zásad zdravé výživy, z gastronomických oborů se jednalo o 12 % žáků a z technických oborů jen o skupinu 4 % dotazovaných. Naopak ani jednu zásadu zdravé výživy nedokázalo zaznamenat celkově 43 % dotazovaných, ze skupiny gastronomických oborů 39 % a z technických oborů významná skupina o velikosti 56 %. V oblasti výživové pyramidy, která se také orientuje na dosažené znalosti v problematice zdravé výživy, nedokázalo přiřadit správně četnost přijímaných skupin potravin 9 % žáků z gastronomických oborů a 23 % žáků z oborů technických. Naopak výbornou znalost výživových doporučení potvrdilo 8 % žáků z gastronomického oboru a 3 % dotazovaných z technických oborů.

Ve vědomostní otázce sledující znalosti z oblasti zdravého životního stylu neurčilo ani jednu zásadu 32 % dotazovaných z gastronomického oboru a 37 % z technického oboru. Naopak všech pět požadovaných zásad dokázalo zformulovat 23% dotazovaných z gastronomického oboru a 18 % z technického oboru. Zajímavá je také skutečnost, že v této otázce podstatná část respondentů uváděla, že k hlavním zásadám životního stylu patří nekonzumovat kávu, energetické nápoje, alkohol a nekouřit, ačkoliv výsledky v tomto dotazníku jednoznačně potvrdily, že respondenti ze sledované střední školy alkohol a cigarety užívají ve velké míře.

Přestože u nejhorších a nejlepších možností odpovědí vypovídají výsledky jednoznačně pro gastronomickou skupinu, při vyhodnocení všech alternativ odpovědí se relativní rozdíl v obou sledovaných oborech minimalizoval. Z dosažených výsledků je však patrné, že je potřeba se věnovat této problematice důkladněji a podrobněji a vytvářet různorodé projekty, přednášky a mimoškolní aktivity posilující tuto problematiku.

V oblasti ovlivnění stravovacích zvyklostí kamarádkou, přítelem se nechá ovlivnit 21 % žáků gastronomických oborů a jen 11 % žáků studující technické obory. Rozdíl v ovlivnitelnosti v těchto dvou sledovaných skupinách je významný, bylo by zajímavým předmětem dalšího podrobnějšího kvalitativního zjišťování, proč se žáci gastronomických oborů nechají častěji ovlivnit přáteli než žáci technických oborů. V tomto věku je velmi typické ovlivnění vrstevnickou skupinou. Kamarádky ve škole spolu tráví každou volnou chvíli, při konzumaci svačiny ji automaticky nabídnou i svému nejlepšímu kamarádovi či kamarádce. Často můžeme sledovat, že pijí z jedné láhve, konzumují společně sáček s brambůrkami, rozpůlí si oplatku a podobně.

V další oblasti dotazníku sledující preferovaný styl stravování v celé dotazované skupině 61 % respondentů navštěvuje zařízení typu fast food s přítelem, kamarádem, rodinou a partou. Z gastronomického oboru nenavštěvuje tento typ zařízení, nebo jen zcela výjimečně 28 % žáků a z technických oborů do těchto zařízení nechodí vůbec, nebo jen výjimečně 41 % žáků. K objektivitě této položky v dotazníku musí být uvedena skutečnost, že v Chomutově není zastoupen řetězec McDonald a nejbližší se nachází ve městě Most, vzdáleném dvacet kilometrů odsud. Řetězec KFC je od středu města asi osm kilometrů a je umístěn na opačném okraji města v obchodní zóně. Pro respondenty je hůře dostupný i

městskou hromadnou dopravou. Ve středu města se však nachází mnoho rozličných typů rychlého občerstvení. Uvedené odpovědi nás informovaly o tom, že do zařízení tohoto typu nechodí významná skupina devadesáti čtyř dotazovaných z celkového vzorku tři sta žáků. V tomto dotazníkovém šetření se jednalo o 31 % středoškolské mládeže naší školy.

V oblasti sledující rodinné stravovací zvyklosti dotazované mládeže jsme se dozvěděli, že nejsou u většiny žáků příliš ideální. Skupina 45 % žáků z gastronomických oborů uvádí, že se doma spíše nebo zcela stravují nezdravě. Ze skupiny technických oborů tuto skutečnost uvádí 35 %. Navzdory nevhodným jídelním zvyklостem získaným v rodinách, by návštěvu restaurace se zdravou výživou volila významná skupina 72 % respondentů. Z gastronomických oborů se jedná o 75 % žáků a z technických oborů 70 % žáků z dotazované skupiny.

Následující sledovanou oblastí je sportovní aktivita, která je chápána jako důležitý předpoklad zdravého životního stylu. Skupina adolescentů, která je organizovaná v nějakém sportovním kroužku či klubu není příliš velká, jedná se o 23 % dotazovaných respondentů. Na druhou stranu je přínosné, že žáci sportují individuálně doma i v kolektivních sportech a to 77 % z celkové skupiny dotazovaných. Skupina 28 % žáků uvádí, že sportovní aktivitu provozuje nejméně třikrát týdně, naopak 23 % žáků potvrzuje, že nesportují vůbec.

Nejvýznamnější oblast dotazníku byla věnována problematice pravidelnosti ve stravě, zařazování a složení snídaní, svačin, obědů a večeří. Získané a vyhodnocené odpovědi v dotazníku potvrdily následující výsledky. Středoškolská mládež studující sledovanou střední školu nevěnuje příliš pozornost snídaním ani jejich složení. Ve svačinách podceňují důležitost ovoce a zeleniny, někteří jeho nezastupitelnou roli v denním příjmu potravin ani neznají. Žáci oběd nekonzumují ve školní jídelně a velmi často vůbec nejedí teplý oběd, nebo ho jedí až v odpoledních hodinách doma. Nejčastěji oběd nahrazují nezdravými pokrmy koupenými ve školní kantýně. Ve školní kantýně nakupuje své svačiny velmi často a příležitostně 81 % všech dotazovaných. Ve školní kantýně nakupují nejčastěji bagetu, pečivo, a párek v rohlíku ve významném zastoupení 74 % respondentů sledované střední školy. K večeři konzumují dotazovaní spíše teplé domácí jídlo.



V pitném režimu se respondenti řídí převážně jen pocitem žízně, neznají doporučené dávky příjmu tekutin a velmi často konzumují i nevhodné nápoje, u 61 % žáků tvoří pitný režim převážně sladké nápoje. V oblasti pití kávy v našem dotazovaném vzorku středoškolské mládeže studující na naší škole výsledky jednoznačně hovoří o tom, že zde existuje významná skupina 72 % respondentů, kteří kávu nepijí, nebo jen příležitostně. Zároveň se dozvídáme, že skupina 28 % žáků kávu pije pravidelně nejméně jednou denně, z této skupiny 13 % uvádí pravidelnou konzumaci tří i více šálků kávy denně. Jedná ve sledované skupině o nižší četnost příležitostné konzumace kávy a především poměrně malé zastoupení pravidelných konzumentů kávy.

V oblasti týkajících se konzumace energetických nápojů 79 % žáků z gastronomických oborů ho pije výjimečně nebo vůbec a z technických oborů se jedná o skupinu 66 % žáků. Z celé skupiny dotazovaných 13 % žáků uvádí pravidelnou konzumaci energetických nápojů. U oblasti zjišťující konzumaci alkoholu nejsou výsledky příznivé pro dotazovanou středoškolskou mládež. Významná skupina čítající dvě stě třicet pět dotazovaných ve věkové hranici 15-20 let konzumuje alkohol pravidelně, nebo příležitostně. Celkově se jedná o 81 % dotazovaných žáků. Jen skupina 19 % respondentů nepije žádný alkohol, ani pivo a víno. Výsledky u konzumace alkoholu jsou alarmující, zvláště u zjištěné významné skupiny neplnoletých respondentů. Skupina kuřáků je svým zastoupením a četností velmi zásadní a významná. Z gastronomického oboru 60 % žáků uvádí, že kouří pravidelně i příležitostně. Z technického oboru tuto možnost uvádí 57 % žáků. Jedná se o drtivé zastoupení žáků, kteří nedosahují osmnácti let, významné zastoupení 16 % patnáctiletých a šestnáctiletých žáků, 14 % žáků je sedmnáctiletých.

Výsledky z dotazníkového šetření jsou téměř ve všech vyhodnocovaných položkách velmi vyrovnané v obou sledovaných skupinách respondentů. Podrobnější pohled na zaznamenané rozdíly a shody v jednotlivých odpovědích bude popisován v další kapitole.

### **3.4 Diskuse a vyjádření k předpokladům**

Před zadáváním dotazníků k výzkumnému šetření na naší škole byl vysloven předpoklad, že dosažené znalosti zdravé výživy a zdravého životního stylu budou u skupiny gastronomických oborů dosahovat nejméně o 30 % lepších výsledků, než u skupiny technických oborů.

**Výzkumný předpoklad č. 1** je, že dosažené znalosti zdravé výživy a zdravého životního stylu budou u skupiny gastronomických oborů dosahovat výrazně lepších výsledků, převyšující rozdíl nejméně o 30 % než u skupiny žáků technických oborů.

Aby byly zjištěny co nejpřesnější výsledky, došlo k rozdělení na okruh týkající se zdravé výživy a na druh okruh zabývající se dosažených znalostí v okruhu zdravého životního stylu. K objektivnímu vyjádření k předpokladu byly použity odpovědi na položky dotazníku číslo tři, pět, dvacet jedna, dvacet šest, třicet dva a třicet čtyři. Jednalo se o položky týkající se vědomostí stravovacích zásad v oblasti zdravé výživy, četnost zařazení skupin potravin do denního jídelníčku, položky zjišťující dosažené vědomosti významu ovoce a zeleniny ve výživě a dostatečném příjmu denních tekutin pro jedince a určení doporučeného příjmu tekutin. Z uvedených šesti otázek týkajících se zásad zdravé výživy byly stanoveny následující závěry. Nemůže být potvrzen vědecký předpoklad, že dosažené znalosti v otázkách zdravé výživy dosahují u skupiny gastronomických oborů lepších výsledků alespoň o 30 %. Výsledky ve sledovaných skupinách jsou patrné a vypovídající ve prospěch skupiny studující gastronomické zaměření, nejsou však statisticky natolik významné, aby dosahovaly daného rozdílu 30 %.

V dalších položkách jsme se dotazovali na to, jestli žáci znají zásady zdravé výživy a zda se jimi ve svém osobním životě řídí. Zvláště byly sledovány a vyhodnoceny otázky, které se týkají zdravého životního stylu číslo čtyři, dvacet šest, třicet tři a třicet pět. Jednalo se o položky zjišťující poměr dosažených vědomostí v problematice zdravého životního stylu, příjmu tekutin a určení jejich doporučeného denního příjmu, také položky zjišťující, zda pojem zdravý životní styl znají a ve svém osobním životě se těmito zásadami řídí a v neposlední řadě zjišťováním vlastního postoje k problematice zdravého životního stylu a jeho případném zamýšleném zlepšení. Na základě vyhodnocení uvedených čtyř otázek v dotazníku, přímo zaměřených na zjišťování dosažených znalostí v oblasti zdravého životního stylu, byly stanoveny následující závěry. Nemůže být potvrzen vědecký předpoklad, že dosažené znalosti zdravého životního stylu dosahují u skupiny gastronomických oborů lepších výsledků alespoň o 30 %. Rozdíly ve sledovaných skupinách jsou velmi malé, nejedná se o výraznou převahu znalostí dosahujících alespoň 30 % rozdílu u žáků gastronomických oborů.

Vezmeme-li v úvahu, že žáci těchto oborů se v odborných předmětech setkávají s touto problematikou daleko častěji a hlouběji, než žáci technických oborů, je tento rozdíl téměř nepatrný a málo významný. Rozhodně nemohou být na základě zjištěných výsledků stanoveny závěry vypovídající ve prospěch gastronomických oborů a to ani ve sledované skupině studujících respondentů na naší škole. Nelze ani stanovovat žádné jiné obecné závěry pro danou skupinu populace.

Jako další byl stanoven vědecký předpoklad, že budou žáci gastronomických oborů v převážné většině položek dotazníku, vykazovat výsledky prokazující kvalitnější stravovací návyky a preferující zdravější životní styl, ve velikosti dosahující rozdílu alespoň o 30 %.

**Výzkumný předpoklad č. 2** je, že budou žáci gastronomických oborů v převážné většině položek dotazníku, které prokazují kvalitnější stravovací návyky a preferují zdravější životní styl, dosahovat nejméně o 30 % lepších výsledků než u skupiny žáků technických oborů.

Čtrnáct položek v dotazníku vyhledává případný vzájemný vztah ve výsledcích v dotazníku a studovaným oborem. Kvalitnější stravovací návyky měly prokázat výsledky u položek číslo šest, sedm, osm, devět, deset, čtrnáct, patnáct, šestnáct, sedmnáct, osmnáct, devatenáct, dvacet dva, dvacet tři, dvacet čtyři. Tyto položky důkladně vyhledávaly vztah mezi studovaným oborem a skutečností, jestli se ve stravování adolescenti nechají ovlivnit kamarádkou, přítelem, partou a rodinou, zda preferují stravování typu fast-food, jestli respondenti pravidelně snídají, svačí, obědvají a večeří a jaké potraviny k snídani, svačině, obědu a k večeři nejčastěji volí.

Deset položek dotazníku bylo vyhodnoceno pro účely podrobnějšího nalezení případných vzájemných vztahů mezi sledovanými studijními obory v oblasti zdravého životního stylu. Z dotazníku se jednalo o otázky jedenáct, dvanáct, třináct, dvacet, dvacet pět, dvacet sedm, dvacet osm, dvacet devět, třicet a otázka třicet jedna. Tyto položky zjišťovaly, jestli dopívající mládež navštěvuje sportovní kroužky, zda se věnuje ve svém volném čase sportu a kolikrát týdně, konzumuje-li ovoce jako zdroj vitamínů a vlákniny, kdy večeří a jak dlouho před spaním. Nedílnou součástí je také vyhodnocení výsledků položek, které se

dotazují na konzumaci kávy, energetických nápojů, alkoholu a požívání cigaret. Výsledky ve všech položkách dotazníku byly však velmi podobné u obou sledovaných skupin, které studují gastronomické a technické obory. A to jak v otázkách zjišťujících postoj ke zdravé výživě, tak v otázkách preference zdravého životního stylu. Významnější rozdíly v uvedených odpovědích byly nacházeny jen ve velmi ojedinělých případech. Nebyl nalezen výzkumně významný a prokazatelný rozdíl ve výsledcích ve skupině žáků vyhodnocovaných podle studovaného oboru. Dosažené rozdíly ve výsledcích jednoznačně nedosahují nejméně o 30 % lepších hodnot ve prospěch gastronomických oborů.

V závěrečném shrnutí a vyhodnocení dotazníku nemohl být jednoznačně potvrzen ani jeden z výzkumných předpokladů. Dosaženými výsledky byla však jednoznačně zjištěna důležitost vytvoření kvalitního cíleného školního projektu zaměřeného na zdravou výživu a zdravý životní styl pro žáky naší školy.

### **3.5 Školní projekt zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl**

Celoškolní projekty patří mezi velmi náročné po stránce organizační i obsahové. Jejich důležitým předpokladem je spolupráce a zapojení všech zaměstnanců školy. Při přípravě a realizaci projektu je třeba sjednotit síly a utvořit tvůrčí pracovní tým. Realizace dlouhodobých celoškolních projektů může probíhat v jednodenních projektech, výukových blocích nebo v jednotlivých vyučovacích hodinách. Úspěšný závěr a vyvrcholení je pak záležitostí celé školy.

V projektu vytvořeném pro potřeby naší školy na základě výsledků z dotazníkového šetření, budou osloveni adolescenti ve věku patnáct až dvacet let. Jde cíleně o věkovou skupinu žáků, kteří jsou obzvláště odolný k jakékoliv změně a velice kritičtí vůči tomu, co se jim ve škole obecně předkládá.

Mezi hlavní problémy výchovných a pohybových programů ve škole patří jejich efektivita a celková účinnost. Žáci při takto zaměřených projektech získávají určité znalosti, v žádoucím případě si osvojují pozitivní změnu návyků. Nejdůležitější však je, aby žáci střední školy získali opravdovou snahu a potřebu změnit svou pohybovou aktivitu i stravovací zvyklosti.

V následujících třech letech bude na naší škole probíhat projekt „Za zdravější školu pro všechny“ zaměřený na zlepšení podmínek podporujících zdravý životní styl a dosažení vědomostí žáků v této problematice, který bude realizován ve školním roce 2016/2017 – 2017/2018.

## **PŘEDNÁŠKA**

Se všemi učiteli sledované střední školy, výchovnými poradci, metodikem prevence a ostatními zaměstnanci školy zařadíme do výuky celoškolní projektový den na téma „Za zdravější školu pro všechny“. Jako úvodní součást školního projektu bude realizována v říjnu 2016 přednáška. Výběr přednášejících musí být však zvolen tak, aby práci s touto věkovou skupinou znal a zvolená forma přednášky žáky oslovila a zaujala.

Přednáška bude uskutečněna na neutrální půdě jiných prostorů než ve škole. Použijeme přednáškový sál s projekcí nebo prostory městského kina s možností promítání kratších ukázek a materiálů. Tyto objekty jsme již používali a máme je vyzkoušené z minulých projektů, ve kterých splnily účel velmi dobře.

Přednáška je nejnáročnější formou slovních metod, jak pro učitele, tak pro žáky. Tento způsob předávání informací vyžaduje od žáků větší myšlenkové úsilí a schopnost koncentrovat svou pozornost po delší dobu. Zprostředkovává však poznatky v delším, soustavném a logicky učeném projevu. Budeme využívat i možnosti doplnění slovního výkladu na tabuli, prezentace textu a krátkých ukázek a obrazového materiálu s danou problematikou pro obohacení přednášky. Jedná se o žáky střední školy, kteří jsou již schopni delší přednášku zvládnout. Budeme se snažit přednášce dát problémový charakter, formulovat problém, který v průběhu přednášky za spoluúčasti žáků budeme řešit.

Přednáška se bude skládat ze tří částí a každou část bude přednášet jiný vyučující. Všichni tři musí být plně zaujati tématem přednášky, jelikož vnitřní vztah k probíranému tématu vzbuzuje i zájem žáků. Učitel musí umět při přednášce dobře pracovat s hlasem, mluvit jasně, stručně a výstižně. Musí dodržovat logickou linii svého výkladu a prokázat naprostou orientaci v jejím obsahu, signalizovat žákům přechod od jedné problematiky ke druhé. Chceme neustále podporovat aktivní spoluúčast žáků a udržovat s nimi kontakt.

**První okruh:** velmi podprůměrných výsledků dosáhla sledovaná skupina naší středoškolské mládeže ve vědomostních položkách týkajících se zdravé výživy. Proto se v přednášce budeme věnovat problematice výběru kvalitních potravin při přípravě školních svačin a obědů, dodržování výživových doporučení a dodržování rytmicity v jídle. Zmíníme nevhodnou konzumaci energeticky bohatých potravin a pochutin a nevhodnost zaražování nevyvážených potravin a dodržování jednostranných diet.

**Druhý okruh:** bude zaměřen na zdravý životní styl a význam dodržování pitného režimu. Přednáška bude také zahrnovat důležitost pohybové aktivity a informovat o jejím nezastupitelném významu pro zdraví a udržování optimální hmotnosti.

**Třetí okruh:** na základě velmi alarmujících výsledků dosažených v otázkách konzumace kávy, energetických nápojů, alkoholu a užívání cigaret bude věnována třetí část přednášky tématu prevence závislostí alkoholu a užívání cigaret.

## **ZDRAVÁ VÝUKA – VÝUKA O ZDRAVÍ**

Součástí celoškolského projektu bude také realizace výuky o zdraví v průběhu prosince 2016 a ledna 2017, probíhající ve vyučovacích hodinách v jednodenních projektech a blocích. Každý vyučující v jednotlivých předmětech bude mít připravenou vyučovací hodinu k danému tématu ze zdravého životního stylu. Vše bude koordinováno tak, aby se žádná témata neopakovala a zároveň byla blízká a vlastní i vyučujícímu, který dané téma s žáky prodiskutuje. Ze širokého množství témat jen krátce zmíním některé oblasti, které ve výsledcích dotazníkového šetření dopadla nejhůře a bude přínosné jim především věnovat pozornost. Jedná se o výsledky dosažené ve vědomostech a celkové problematice zdravé výživy, pitného režimu, výživových doporučení.

V otázkách preferovaného stylu stravování bylo zjištěno, že se žáci velmi rádi stravují v zařízeních fast food a to s přítelem, kamarádem, rodinou a partou. Nechají se i velmi často ovlivnit druhými v rozhodování o tom, kam se půjdou najíst. Proto cílenou intervencí ve formě skupinových prací, situačních modelů, referátů o zdravé výživě, o zdravých potravinách a vzájemnými debatami o této problematice a získávání podrobnějších informací bude přínosné ovlivnit nežádoucí přístupy a postoje středoškolské mládeže.

Z otázek zaměřených na rodinné stravovací zvyklosti bylo zjištěno, že nejsou příliš přínosné pro utváření jídelních standardů a zvyklostí. Ve vyučovacích hodinách se můžeme zabývat vytvářením zdravého rodinného jídelníčku. Můžeme zhodnotit společně vhodnost preferovaných pokrmů připravovaných v rodině. Navrhované jídelníčky přepracujeme s použitím zdravějších potravin či vhodnějších tepelných úprav. Vytvoříme v projektu zdravější verze klasických energeticky vydatných pokrmů s použitím vlastní inovace a nápadů. Bude tak získán zdravější rodinný týdenní jídelníček a naplánujeme případné zařazení takto upravených zdravých pokrmů do jídelníčku školní jídelny.

### **SPORTOVNÍ AKTIVITY**

Také okruh sportovní aktivity nám ukázal značné nedostatky u dospívající mládeže, které můžeme vhodnou intervencí zmírnit. Vzhledem k tomu, že na naší škole je mnoho učitelů i učitelů tělesné výchovy, kteří jsou zapálení pro sport obecně, vytvoříme od začátku druhého pololetí školního roku 2016/2017 nabídku kroužků pro méně pohybově zdatné žáky a zábavnou formou jim ukážeme některé méně náročné sporty a aktivity, aby si i tito žáci zařadili sport do svého běžného života. Žádoucí bude i zařazení kroužku plavání, které je oblíbené u významné skupiny mladistvých.

Jelikož již nyní na naší škole několik učitelů společně pěstuje pěší turistiku s poznáváním zajímavých turistických míst a cílů, bude možné a žádoucí nabídnout využití těchto víkendových aktivit i žákům naší školy. Část učitelů upřednostňuje jízdu na kole a koloběžkách před pěší turistikou, i zde bychom mohli vytvořit a nabídnout žákům školy cyklistický kroužek s turistickými cíli a zajímavostmi. Každý pohyb a rozvíjení kladného vztahu ke sportu je žádoucí a prospěšný.

### **ŠKOLNÍ JÍDELNA A KANTÝNA**

Dalším problémovým okruhem je vhodný výběr potravin dospívající mládeže a pravidelnost v jídlu. V rámci celodenního školního projektu realizovaného v říjnu 2017 by bylo vhodné zařadit témata příbuzná a blízká k této problematice týkající se zlepšení provozu a sortimentu školní jídelny a kantýny.

Žáci by dané téma řešili nejprve na úrovni tříd s třídními učiteli a následovala by celoškolní vzájemná konzultace z řady žáků mezi všemi třídami a předvádění krátkých

připravených diskusních pásem s návrhy na zlepšení situace. Návrhy budou prezentovány zástupci jednotlivých tříd v názorovém fóru v tělocvičně s následným výběrem nejkvalitnějších návrhů. Tento způsob žáci znají z předešlých let a patří k oblíbeným. Učí se na základě vzniklé situace a máme již z minulosti prokázáno, že si z těchto projektových dní odneseme oni i my navzájem mnoho nových poznatků a nápadů.

Velmi málo žáků chodí do školní jídelny. Není to tím, že by školní jídelna nebyla kvalitní, ale jde především o to, že chodit na obědy do školní jídelny není v okruhu zájmu a priorit dospívající středoškolské mládeže. Určitým pozitivním přínosem by bylo, kdybychom dokázali žáky přesvědčit, že jim máme ve školní jídelně co nabídnout a žáky na samotném chodu školní jídelny zainteresovali. Zamysleme se s žáky společně nad celkovou změnou a zlepšením celkového prostředí v jídelně. Možná by mohla pomoci i reprodukováná hudba a zajímavější jídelníček pro tuto věkovou skupinu. Musíme žákům především umožnit tuto probíhající změnu pomoci vytvořit a vyzkoušet, třeba v motivačních projektech a různých akcích pro žáky, které bychom mohli s vedoucí stravovacího provozu a kuchařkami společně uskutečnit.

Dalším velmi důležitým bodem v projektu by byla nutnost změny sortimentu potravin ve školní kantýně. Tato část projektu by byla realizovaná postupně s dokončením v prosinci 2017. Někdy budou stačit menší změny, výměna bílého pečiva za celozrnné a změna méně kvalitní uzeniny za šunku a kvalitní sýry. Nastolit rozmanitější výběr v sortimentu nápojů, rozšíření nabídky zeleninových salátů, ovoce a mléčných výrobků. Zrušení nebo minimalizace prodeje brambůrků a jiných energeticky vydatných potravin a pochutin.

V odpovědích týkajících se konzumace oběda bylo v dotazníkovém šetření nalezeno nejvíce uvedených vědomostních chyb či nesprávných stravovacích návyků žáků. V projektu bude proto velmi žádoucí zaměřit se na přípravu zdravých biologicky a energeticky vyvážených studených obědů připravovaných doma. Na jaře 2017 vyhlásíme týden zdravých svačin a obědů. V rámci projektu se společně podílí učitelé a žáci na zprovoznění a otevření kuchyňky s jídelním koutem pro naše žáky, kteří si zde budou moci ohřát popřípadě jinak dohotovit přinesený pokrm z domova. Také zde vznikne prostor pro konzumaci oběda v klidném a příjemném zázemí pro žáky školy.



Žáci ve školních projektech přinesou mnoho názorů a vloží svou invenci do věcí, které je zajímají a oslovují. Když jim nastolíme problém a dáme prostor k nápadům a diskuzi, jsou velmi aktivní a úspěšní při řešení vzniklých problémových situací. Jedná-li se o možnost zlepšit prostředí, kde tráví podstatnou část dne a uvidí iniciativu a zájem učitelů a ostatních zaměstnanců školy, stanou se rovnocennými partnery a svými nápady i tvořivostí nás někdy i předčí. Velmi důležité je však žáky správně motivovat, či pozitivně nastartovat a úspěchu již pak mohou dosáhnout sami. Žáci, kteří dokáží projít určitou pozitivní změnou a zvládnou ji společně s vrstevníky ve vzájemné spolupráci, přijímají a vnímají lépe sami sebe. Jsou ve svém životě více připraveni na podobné situace a jsou ze školy zvyklí řešit problémové situace vzájemnou spoluprací a konstruktivními nápady a připomínkami.

## 4 Závěr

V dotazníkovém šetření jsem se zaměřila na několik oblastí, v kterých měli žáci prokázat své znalosti a postoje k dané problematice. Při vyhodnocení bylo zjištěno významné množství informací, které jasně ukazují na velmi malé znalosti z oblasti zdravé výživy, zdravého životního stylu a nevhodné postoje žáků k této problematice.

Při postupném plnění dílčích částí školního projektu v letech 2016 - 2018 budeme vždy vyhodnocovat pokrok žáků a monitorovat případné změny chování a postojů k této problematice. K vyhodnocení výsledků zvolíme také dotazníkové šetření, bude však rozděleno do většího množství spíše kratších dotazníků, sloužících jako zpětná vazba a evaluační nástroj k již uskutečněným částem projektu.

Je určitě velmi přínosné, že byl dotazník na naší škole zadán a vyhodnocen. Na základě dosažených výsledků nyní budeme s žáky pracovat na zlepšení stravovacích zvyklostí a jejich postoji ke zdravému životnímu stylu. Při vyhodnocování budeme chtít dosáhnout objektivně lepších výsledků ve všech položkách dotazníku a sledovaných oblastech. Za nejdůležitější však považuji významně minimalizovat a snížit současný stav konzumace alkoholu a požívání cigaret především u nezletilých žáků školy.

Podařilo se mi, na základě výsledků z dotazníku, získat zájem o školní projekt zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl všech učitelů školy. Vedení školy je také nakloněno připravovaným změnám a inovacím ve školním projektu. Ačkoliv nás čeká velmi mnoho práce související s realizací projektu, všichni pevně věříme, že celkový efekt bude přínosem pro vyučující a všechny zaměstnance školy, ale především pro žáky této střední školy.

## **5 Přílohy**

### **Příloha 1 – Vzor dotazníku**

## 5.1 Seznam použitých informačních zdrojů

CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 142 s. ISBN 978-80-262-0062-8.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 9788024732138.

FLORIÁNKOVÁ, Marcela. *Zdravý životní styl a jídelníček pro seniory*. Praha: Fragment, 2014. Zdravá výživa a zdravotní styl. ISBN 978-80-253-2031-0.

FOŘT, Petr. *K čemu jsou diety: a mnoho dalšího o správném jídle a cvičení*. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-2955-2.

FRANĚKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

FRANĚKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013, 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.

KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2015, 572 s. ISBN 978-80-247-4533-6.

KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. Praha: Grada, 2005. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-1050-1.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-7178-747-7.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 143 s. ISBN 80-7168-712-X.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vyd. 2. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2007, 196 s. ISBN 978-80-86578-69-9.

MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing, 2011, 99 s. ISBN 978-80-87383-09-4.

STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ, obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007, 111 s. ISBN 978-80-7168-943-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.